Glückseligkeitslehre

für das

physische Leben des Menschen.

Ein

diätetischer Führer durch das Leben.

Von

Ph. Karl Hartmann,

Doctor und öffentl. Professor der Medicin an der Universität zu Wien.

Vierte Auflage,

gänzlich umgearbeitet und vermehrt

von

Moritz Schreber,

Doctor der Medicin, prakt. Arzt und Director der orthopäd. und heilgymnastischen Anstalt zu Leipzig.

Leipzig.

Verlag von Carl Geibel.

1861.

Vorrede des Herausgebers.

Die Hartmann'sche „Glückseligkeitslehre" ist ein wahres Kernbuch von unversiegbarer Lebenskraft. An Lebensanschauung und Darstellungsweise ist es so gediegen und naturwahr, daß es nie aufhören wird, frucht- und segenbringend zu sein. Der verewigte Hartmann war ein gleich tiefer Natur- und Menschenkenner, dabei aber auch durchdrungen und begeistert von Menschenliebe. So spiegelt er sich ab auf jedem Blatte des Buches. Ein edler Geist durchzieht das Ganze und ist zugleich in das Gewand einer gedankenreichen, dabei aber einfachen, natürlichen und eindringlichen Sprache gekleidet.

Der Herausgeber — obgleich er denselben Stoff bereits anderwärts selbständig bearbeitet hat — konnte es sich daher nicht versagen, den edlen Kern dieses Buches durch eine den Verhältnissen und Bedürfnissen der Zeit entsprechende Umgestaltung und Verjüngung zu fernerem Fruchtbringen zu befähigen. Er hat darin allerdings manche Lücke ergänzen, manches nicht mehr Zeitgemäße entfernen, manches nach den durch den Fortschritt der Wissenschaft geläuterten An-

schauungen umgestalten müssen, doch aber Alles, was damit vereinbar, möglichst unberührt gelassen, auch die sprachlichen Veränderungen nur auf das Nothwendigste beschränkt. So hat er auch die vom Verfasser angenommene Sprachweise in erster Person durchweg, auch in den Zusätzen, beibehalten. Er glaubte dies zum Vortheil des einheitlichen Flusses der ganzen Darstellungsweise thun zu müssen und konnte auch, bei der Gleichheit der Grundanschauungen des Verfassers mit seinen eigenen, um so leichter mit dem Geiste des Verfassers in ein schriftstellerisches „Ich" sich verschmelzen.

Das 11. Kapitel der gegenwärtigen Ausgabe könnte vielleicht manchem Leser als ein zu weit ausgeführtes und mit theilweise zu starken Farben aufgetragenes Gemälde erscheinen. Die vielen darin enthaltenen und auch auf unsere Zeit noch passenden, trefflich gezeichneten Lebensbilder durften aber nicht aus ihrem Zusammenhange gerissen werden. Der Herausgeber hat daher in diesem Kapitel trotzdem fast nichts gekürzt, vielmehr noch eine darin gebliebene Lücke durch einen längern Zusatz ausgefüllt.

Möchte ihm die Wiedergeburt des Hartmann'schen Kindes im Geiste des Vaters gelungen sein!

Leipzig im Sommer 1860.

Dr. Schreber.

Biographie*).

Philipp Carl Hartmann wurde geboren zu Heiligenstadt, im Obereichsfelder Kreise des Herzogthums Sachsen, am 20. Januar 1773. In dem Gymnasium seiner Vaterstadt erhielt er den ersten wissenschaftlichen Unterricht und bezog, nachdem er sich zu den höheren Studien gehörig vorbereitet hatte, die benachbarte Universität Göttingen, auf welcher er sich dem Studium der Philosophie und der Medicin widmete. Von Liebe zu der Heilkunst und von der edelsten Wißbegierde getrieben, begab er sich als Doctorand nach Wien, vorzüglich um den Vorlesungen des unsterblichen Peter Frank beizuwohnen. Willig und gern unterzog er sich der damals daselbst bestehenden Vorschrift, nach welcher Ausländer, bevor sie die Doctorwürde erlangen konnten, den zweijährigen klinischen Cursus an dem dasigen allgemeinen Krankenhause zu wiederholen verpflichtet waren. Am 31. Januar 1799 wurde er zum Doctor der Arzneikunde promovirt. Seine praktische Laufbahn begann er 1801, von welchem Jahre an er als Assistent des Dr. Barth, Polizeibezirksarztes auf der Wieden, einer Vorstadt Wiens, einem großen Theil der armen Kranken seine Hilfe unentgeldlich zukommen ließ. Im Jahre 1803 erhielt er die Physikatsstelle des k. k. Versorgungshauses in Mauerbach, die er 3 Jahre lang zu voller Zufriedenheit seiner Vorgesetzten verwaltete. Im Jahre 1806 ward er zum ordentlichen Professor der theoretischen und praktischen Heilkunde an dem k. k. Lyceum in Olmütz ernannt; zugleich wurde ihm die Stelle des Primararztes am Olmützer Kranken- und Findelhause übertragen. Das Lyceum wählte ihn im Jahre 1810 zum Rector. Doch nur 5 Jahre blieb Hartmann auf jenem ehrenvollen Posten, denn schon im Jahre 1811 wurde er wegen seiner ausgezeichneten Talente,

*) Von den früheren Herausgebern dieser Schrift, Hänel und Güntz, aus Wiener medicin. Zeitschriften und aus einer ausführlicheren Biographie, die v. Holger 1831 zu Wien erscheinen ließ, entnommen.

seiner bewährten Kenntnisse und seines unermüdlichen Amtseifers als Professor der Pathologie und Arzneimittellehre an die Wiener Hochschule berufen. Auch in diesem Wirkungskreise befriedigte er im höchsten Grade die Ansprüche, die man an ihn zu machen berechtigt war; alle seine Zuhörer geben ihm das ehrenvolle Zeugniß, daß er sie für die Medicin zu begeistern wußte, und erinnern sich noch dankbar seiner gehaltvollen Vorträge. Doch beschränkte er seine Thätigkeit nicht auf die Ausübung der Pflichten eines akademischen Lehrers, sondern theilte auch seine Ansichten und Erfahrungen dem größeren Publikum in schätzbaren Werken mit, übernahm im Jahre 1813 nach dem Tode des Professors Vietz, aufgefordert durch den Director der medicinisch-chirurgischen Studien, die Redaction der medicinischen Jahrbücher des k. k. österreichischen Staates und redigirte 6 Bände der Abhandlungen und Beobachtungen aus dem Gebiete der gesammten praktischen Heilkunde. Sein rastloses Streben wurde nicht nur von Schülern und Freunden, sondern auch von dem Kaiser von Oesterreich anerkannt, der ihm in einem Cabinetsschreiben vom 3. Julius 1819 „in Ansehung der ausgezeichneten Verdienste, die er sich sowohl durch seinen gründlichen Vortrag, als auch durch die Herausgabe gehaltvoller Schriften erworben", eine Personalzulage von 500 Fl. jährlich zu bestimmen geruhte. —

Daß Hartmann's große Verdienste um die Heilkunde auch im Auslande gerechte Würdigung fanden, erhellt nicht nur daraus, daß ihn in den Jahren 1816, 1820, 1823 und 1827 mehrere Gesellschaften, als: die physisch-medicinische Gesellschaft zu Erlangen, die niederrheinische für Natur- und Heilkunde, die medicinisch-chirurgische zu Berlin, die philosophisch-medicinische zu Würzburg, zu ihrem correspondirenden Mitgliede ernannten, und daß man seine Handbücher, vorzüglich das der allgemeinen Pathologie, auf mehreren ausländischen Universitäten als Leitfaden bei den öffentlichen Vorlesungen wählte; sondern auch daraus, daß ihm mehrere Einladungen und ehrenvolle Anträge vom Auslande her zu Theil wurden, und zwar im Jahre 1814 von Seiten Rußlands, und zweimal von Seiten Preußens, zuerst im Jahre 1819, wo er aufgefordert wurde, das Lehramt der praktischen Heilkunde und der Klinik an der Universität Bonn anzutreten, und später im Jahre 1823, wo er die vortheilhafteste und mit großen Auszeichnungen verknüpfte Einladung, die Direction der königlichen Charité und eine Professur der Heilkunde zu Berlin zu übernehmen, erhielt, Anträge, die er als

sprechenden Beweis ungeheuchelter Liebe und Anhänglichkeit für sein zweites Vaterland und dessen Monarchen, jederzeit ohne alle Nebenrücksicht ablehnte.

Im Jahre 1829 ward ihm, nach der Beförderung des Regierungsrathes und Professors Edlen von Raimann zum k. k. Leibarzte, von der Direction des medicinisch-chirurgischen Studiums die provisorische Besorgung des Lehramtes der ärztlichen Klinik und speciellen Therapie im Wiener Allgemeinen Krankenhause übertragen. Dieser seiner Lieblingsbeschäftigung weihte er sich nun ganz. Allein so ununterbrochenen Anstrengungen in der Erfüllung seines Berufs, so unermüdetem Streben seine Kenntnisse immer noch mehr zu erweitern und zu vervollkommnen, um im vollsten und edelsten Sinne des Wortes den ihm vertrauenden Schülern Lehrer und Muster, der leidenden Menschheit Helfer und Retter zu sein, erlagen endlich seine körperlichen Kräfte. Der Edle ward zu Wien am 5. März 1830, im 58sten Jahre seines nur der Wissenschaft und dem Wohle der Menschheit geweihten Lebens, durch einen Nervenschlag von dem Schauplatze seines heilbringenden, menschenfreundlichen Wirkens abgerufen.

Hartmann verband mit einer nicht gewöhnlichen allseitigen Bildung seltene medicinische Kenntnisse, eine tiefe Einsicht in die Natur und einen scharfen Blick in das Wesen der Krankheiten. Sein Betragen war natürlich, schlicht, einfach, und durch Leutseligkeit, anspruchslose Bescheidenheit und echte Humanität gewann er nicht allein das Zutrauen der Leidenden, sondern auch die Liebe und Achtung Aller, die mit ihm in irgend eine Verbindung traten. An seinem Grabe weinten seine Gattin und seine Nichte, trauerte die Universität, deren Zierde er war, klagten unzählige Nothleidende, denen er Freund und Retter geworden.

Seine Schriften erschienen in folgender Ordnung:

Analyse der neueren Heilkunde des Brown'schen Systems. 2 Theile 8. Wien, 1802.

Glückseligkeitslehre für das physische Leben des Menschen. gr. 8. Dessau und Leipzig, 1808.

Sicherungsanstalten und Verwahrungsmittel gegen Nerven= und Faulfieber. gr. 8. Olmütz, 1810.

Theorie des ansteckenden Typhus und seine Behandlung. gr. 8. Wien, 1812.

Theoria morbis s. pathologia generalis. 8. maj. Viennae 1814. Edit. II. Cum effigie auct. Viennae 1828.

Pharmacologia dynamica. II. Volumnia. 8. maj. Viennae 1816. Edit. II. Viennae 1829.

De mente humana, vita physica altiore, oratio academica. 8. maj. Viennae 1816.

Der Geist des Menschen in seinen Verhältnissen zum physischen Leben. gr. 8. Wien 1820. 2te vom Verf. selbst vermehrte Auflage. gr. 8. Wien 1832.

Theorie der Krankheiten oder allgemeine Pathologie. Frei aus dem Lateinischen vom Verf. gr. 8. Wien 1823.

Folgende Aufsätze lieferte Hartmann in periodische Schriften:

Von dem Einflusse der Philosophie auf die Theorie der Heilkunde. Medicinisch=chirurgische Zeitung, 1805.

Bemerkungen über die Natur und Heilung des ansteckenden Typhus. Ebendaselbst, 1807.

Beiträge zur Theorie der Heilkunde. Med. Jahrbücher des k. k. österreichischen Staates, Band 2.

Der Lebensprozeß. Ebendaselbst, Band 3.

Die Heilung der Krankheiten nach der Regel und nach der Mode. Abhandlungen und Beobachtungen von österreichischen Aerzten. Band 4.

Nachgelassene Schrift.

Therapia generalis. 8. maj. Lipsiae 1835.

Inhalt.

	Seite
Vorrede des Herausgebers	III
Biographie des Verfassers	V
Vorwort des Verfassers	1
Einleitung	7
Erstes Kapitel.	
Die natürliche Bestimmung des Menschen	10
Zweites Kapitel.	
Von dem Einfluß der Kultur auf die Glückseligkeit des Menschen	28
Die Krankheiten in den ersten Lebensjahren	29
Kultur ist die vollkommene Entwickelung aller edlen menschlichen Anlagen und Kräfte.	30
Drittes Kapitel.	
Von der natürlichen Lebensart des Menschen	37
Erste Abtheilung.	
Naturgemäße Befriedigung der thierischen Bedürfnisse und Triebe des Menschen.	43
Erstes Kapitel.	
Vom Genusse der Wärme und der Luft	45
Lebensluft und Stickluft	46
Die Eigenschaften des Ozon	47
Vom Vorhandensein verdorbener Luft	48
Zweites Kapitel.	
Die Wohnung des Menschen	49
Schutz gegen den Wechsel der Witterung	50
Einrichtung und Lage der Wohnzimmer	51
Wirkungen gemalter und tapezierter Zimmer in Hinsicht auf die schädlichen Farbenstoffe	52
Ueber Stadt- und Landluft	54
Das Heizen der Zimmer und die Temperatur derselben	58
Die verschiedenen Heizungsmethoden	60
Drittes Kapitel.	
Von der freiwilligen Bewegung des Menschen	62
Die wohlthätigen Wirkungen der Muskelbewegung	63
Nachtheile übermäßiger Bewegung	65
Wichtigkeit der Athmungsbewegung	69
Gymnastik durch freie Gliederbewegungen	73
Aufzählung und Anleitung der wohlthätigsten Gliederbewegungen. (Zimmergymnastik)	74
Licht, Luft und Bewegung in ihrem gegenseitigen Zusammenhange.	77

Viertes Kapitel.

Seite
Die Kleidung 85

Fünftes Kapitel.

Von der Pflege der Haut und der Haare 94
Reinlichkeit und Abhärtung 95
Schädlichkeit der sogenannten Schönheitsmittel 96
Ueber Ausfallen und Ergrauen der Haare 99

Sechstes Kapitel.

Vom Putzen (Pflege) der Zähne 101
Ueber Zahnkrankheiten 102
Kultur der Nägel an den Fingern und Zehen 103

Siebentes Kapitel.

Bäder und Waschungen 104
Das Baden im kalten und warmen Wasser 105
Regeln beim Baden 108
Ueber Dampfbäder 109

Achtes Kapitel.

Von dem Lager und dem Schlafe 110
Verschiedene Arten der Betten 111
Mißbrauch und Schädlichkeit der Federbetten 112
Einrichtung und Lage des Schlafzimmers 113
Wann und wie lange soll man schlafen? 114
Ueber Mangel an gehörigem Schlaf 115

Neuntes Kapitel.

Vom Genusse der Nahrung. (A. Von den Speisen.) 118
Geruch- und Geschmacksinn 119
Wahl der Nahrungsmittel 123
Welche Zubereitung ist die beste? 125
Ueber Zuträglichkeit und Nahrungsstoff der Speisen 128
Die Schädlichkeit der starken Gewürze 130
Die Nachtheile der zu heißen Nahrung 131
Wann und wie soll der Mensch essen? 133
B. Von den Getränken 135
Das Wasser und die nahrhaften Getränke 136
Von den geistigen Getränken 139

Zehntes Kapitel.

Von den Ausleerungen 148
Ueber Leibesverstopfung 150
Geregelte Ausleerungen zur Regsamkeit des Stoffwechsels 152

Elftes Kapitel.

Von den geschlechtlichen Verhältnissen 153
Ueber Fortpflanzung 154
Das erste Erwachen des Geschlechtstriebes 155
Wann und wie oft darf dem Geschlechtstriebe Folge geleistet werden? 156
Die Periode der Reife und Mannbarkeit 160

Seite
Vergehen durch Unmäßigkeit im Geschlechtsgenusse 163
Ueber die Wahl der Gatten 165
Ueber Pollution und Menstruation 170
Die widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes 173
Das Laster der Selbstbefleckung 175
Das Laster der Wollust und dessen Folgen 177
Unvermögen und Hinfälligkeit durch Ausschweifungen . . . 178
Ueber Ansteckung und deren traurige Folgen 180
Die Ursachen der Unsittlichkeit 184
Vorsichtsmaßregeln 187
Kinderlose Ehen 196
Ungesunde Ehen 197

Zwölftes Kapitel.

Mittel in der Ehe glücklich zu leben 200
Das Alter und die Gesundheit des Körpers 201
Gesundheit der Seele 204
Koketterie, Eitelkeit und Eigensinn 205
Ueber gegenseitiges Benehmen der Ehegatten, Anstand und Schamhaftigkeit 207
Ueber Zurückhaltung 208

Dreizehntes Kapitel.

Naturgemäßes Verhalten während der Schwangerschaft . 210
Ueber Empfindlichkeit und Reizbarkeit 214
Ueber das sogenannte Versehen 217
Diätetische Regeln für Schwangere 218
Bewegung und Kleidung der Schwangern 221

Vierzehntes Kapitel.

Verhalten während der Niederkunft und im Wochenbette . 223
Ueber den Ort der Niederkunft 223
Das Lager der Gebährenden 224
Die Hilfe der Hebamme 226
Der Geburtshelfer 228
Die Geburt 229

Fünfzehntes Kapitel.

Von der Pflege des Säuglinges 231
Wie soll sich die Mutter beim Stillen verhalten? 235
Ueber Ausbildung der Zähne 236
Wahl der Nahrung 237
Wahl der Bekleidung 238
Die Amme und die Eigenschaften derselben 243
Ueber künstliche Auffütterung 246
Ueber unvernünftige Ernährung und Bekleidung 248
Das Lager des Kindes 249
Ueber schädliche Vorurtheile 256

Zweite Abtheilung.

Naturgemäße Ausbildung und Befriedigung der geistigen Anlagen und Triebe des Menschen.

Erstes Kapitel.

Seite
Von der Ausbildung der äußeren Sinne 259
Das Auge 262
Die Schwäche der Augen und die Kurzsichtigkeit 263
Gebrauch und Mißbrauch der Augengläser 264
Die Weitsichtigkeit 266
Das Ohr und das Gehör 267
Der Geruchsinn 268
Der Geschmacksinn 269
Das Gefühl und der Tastsinn 271

Zweites Kapitel.

Ausbildung der inneren Sinne, der Phantasie und des Gedächtnisses 273

Drittes Kapitel.

Von der höheren Geistesthätigkeit, vom Studiren und Nachdenken 277
Allgemeine Betrachtungen 278
Die Eintheilung und das Maßhalten im geistigen Arbeiten . 284
Das Studiren und die Arbeiten des Gelehrten 286
Die vortheilhafteste Eintheilung der Tagesstunden 288

Viertes Kapitel.

Moralische Bildung. Beherrschung der Leidenschaften . 291
Die Hoffnung und die Freude 300
Der Zorn 301
Die Traurigkeit 303
Der Neid 304
Furcht und Schreck 305
Die Eifersucht 306

Fünftes Kapitel.

Von der naturgemäßen Erziehung 310
Allgemeine Betrachtungen 311
Grundriß einer natur- und zeitgemäßen Erziehung 320
Das Säuglingsalter 321
Das Spielalter 323
Das Lern- oder Schulalter 327
Das Jünglings- und Jungfrauenalter 331

Sechstes Kapitel.

Ueber Zerstreuungen und Erholungen 337

Anhang.

Von den Anlagen zu Krankheiten 342
Schlußsatz 358

Vorwort des Verfassers.

Der Titel dieses Buches klingt etwas hoch, das fühle ich; und doch soll er keineswegs ein käuferlockendes Aushängeschild sein. Mir ist es mit den Aufgaben, welche durch denselben ausgesprochen werden, vollkommener Ernst gewesen, und ich habe an der Lösung derselben mit dem besten Willen gearbeitet.

Was ich mir bei diesem Werke hauptsächlich vorbehalten haben will, ist, daß man es nicht mit den gewöhnlichen medicinischen Volksschriften in eine Reihe stelle; denn sein Hauptverdienst soll darin bestehen, den gesunden Nichtarzt von der Medicin ganz unabhängig zu machen, und den Schaden zu verbessern, oder zu verhüten, zu dem die Mehrheit der medicinischen Volksschriften Anlaß gegeben hat, oder noch geben kann.

Daß diejenigen von diesen, welche sich damit abgeben, Erkenntniß der Krankheiten und ihre Heilungsart dem Nichtarzte beizubringen, zu den gefährlichsten Mißgriffen und zur men-

schenverderbenden Quacksalberei führen, ist bereits allgemein anerkannt und durch die traurigsten Erfahrungen bestätigt. Aber auch die besseren, welche die löbliche Absicht haben, den Menschen mit den Quellen der Gesundheit und Krankheit und mit den Mitteln, jene zu erhalten, diese zu verhüten, bekannt zu machen, theilen fast alle den Fehler mit einander, daß sie von dem Gebiete der heilkundigen Theorie ausgehen und ihre Vorschriften auf die Grundsätze derselben stützen. Diese, entweder selbst nicht hinlänglich begründet, oder einseitig, oder nur halb verstanden, sind als Eigenthum des Laien immer mißlich und verleiten stets zu verkehrter Anwendung und widernatürlicher Lebensweise. Daher kommt es denn, daß man bald durch Wärme, bald durch Kälte, bald durch herzstärkende Balsame, Essenzen und Elixire, bald durch Abführen, Blutlassen und Blutreinigen, bald durch Fleisch und Wein, bald durch Pflanzenkost und Wasser sich gegen Krankheit und Tod hinlänglich gesichert glaubt. Was aber noch das Schlimmste ist: es sind die Aerzte in ihrer Unvorsichtigkeit, besonders in neueren Zeiten, so weit gegangen, ihre theoretischen Streitigkeiten vor die Augen des großen Publikums zu bringen, und dieses wohl gar, wo es thunlich war, mit in dieselben hinein zu ziehen. Dadurch haben sie diesem Zweifel und Mißtrauen gegen die medicinische Theorie und alles, was damit in Verbindung steht, eingeimpft, und es dahin gebracht, daß Viele allen Glauben an die Aerzte und ihre Lehre abgeworfen haben, sich in Rücksicht auf ihr physisches Wohl dem Ungefähr preisgeben und ohne Grundsätze und Ordnung in den Tag hinein leben.

In dieser Lage ist das Wohl des Nichtarztes von allen Seiten mit Unsicherheit umgeben, und immer fühlbarer wird das dringende Bedürfniß eines Leitfadens, welcher den Menschen, unabhängig von aller Theorie der Medicin und bei allem Wechsel derselben, immer gleich wahr und zuverlässig durch die Gefahren des Lebens hindurch führt. Der Einfluß eines Werkes, welches diesen Leitfaden entwickelt, auf das Wohl der Menschheit ist zu groß, und die Aussicht auf das viele Gute, das aus demselben aufkeimen könnte, zu reizend, als daß ich mich des Gedankens, dasselbe zu Stande zu bringen, hätte entschlagen können.

Wohin aber soll der Mensch sich wenden, wenn er außer der Schule der Aerzte und Diätetiker sichere Vorschriften zu einem gesunden und frohen Leben finden will? Wohin anders, als an die Natur! Denn diese war es, die den Menschen Gesundheit und Leben bis in das späteste Alter erhielt, ehe es noch Aerzte und Diätetiker gab, die sie da erhält, wo beide noch nicht vorhanden sind, und die sie erhalten wird bei allen Metamorphosen, denen Heilkunde und Diätetik noch unterworfen sein werden. Die natürlichen Gefühle, Triebe und Anlagen des Menschen, sie sind seine sichersten Führer bei allen Schritten, welche er im Leben thut. Sie sind die Grundlage dieses Werkes, und wenn ich mich hier und da in theoretisch-medicinische Erläuterungen einlasse, so gehören diese nicht zum Wesen der Schrift und können füglich weggenommen werden, ohne daß die Grundlage selbst eine Lücke erhielte. Sie sind nur gelegentlich angebracht, wo ich mit den übeln Folgen einer naturwid-

rigen Lebensweise drohe, blos um meinen Lesern Zutrauen zu meinen Worten einzuflößen, wenn sie sehen, daß ich das, was ich sage, nicht aus der Luft greife, sondern überall einem competenten Richter Rede stehen kann.

Uebrigens soll dieses Buch nicht blos lehren, wie man Gesundheit erhalte und das Leben verlängere, denn dann wäre es neben den vortrefflichen Schriften, welche wir für diesen Zweck besitzen, überflüssig. Sein Plan greift weiter und strebt höher. Der Mensch darf nicht leben wie eine Pflanze; das Leben ist ihm nicht gegeben, um es, wie der Geizige seinen Wucherschatz, voll Aengstlichkeit zu verwahren, ohne es zu genießen und anzuwenden. Unablässig treibt ihn sein Innerstes zum Wirken und Schaffen; laut ruft ihm die Natur zu, daß er genieße und durch Genuß Kraft erwerbe zu Thaten, die ihn zum Herrn der Erde erheben und ihn würdig machen, das Mittelglied zwischen dieser und einer höheren Welt abzugeben. Wie er dies vermöge, wie er sich an jeder Blume erquicke, an jeder Frucht sich labe die an dem Pfade seines Erdenlebens blüht und reift; wie er mit allen seinen Kräften wirken und seine menschliche Sphäre ausfüllen möge, bis an ihre äußerste Gränze, ohne sich Leiden und Hinfälligkeit an Körper und Geist zuzuziehen; wie vielmehr beide, mitten in Genuß und Thaten, gedeihen und an Wohlsein und Kraft wachsen können: dies sind die wichtigen Geheimnisse, deren lange gewünschte Enthüllung dieses Buch nach einer einfachen Rücksprache mit der Natur übernommen hat. So kühn dieses Versprechen auch immer sein mag, so hoffe ich doch, meine Leser werden diese Blätter nicht unbefriedigt aus den Händen legen.

Eine gerechte Kritik scheue ich keineswegs, denn ich weiß, daß diese Schrift bei allen ihren Mängeln, doch ihren Hauptzweck nicht ganz verfehlen kann. Auch wird der unbefangene Richter die Reinheit meiner Absicht und das wahre Ziel meines lebendigen Strebens nicht verkennen, welches blos darin besteht, die überhand nehmenden Leiden der Menschheit zu vermindern, und ihre noch immer kümmerlich fortkommenden Freuden auf einen gedeihlichern Boden zu verpflanzen und sorgfältiger zu pflegen.

Der Verfasser.

Einleitung.

Jedes belebte Wesen ist der Mittelpunkt eines Kreises, in welchem es lebt, wirkt, gedeiht und seiner Vollendung entgegen reift. In diesem Kreise befinden sich die Mittel zu seiner Erhaltung und die Gegenstände, welche seine Kräfte erwecken und durch Thätigkeit vervollkommnen. Einen solchen Lebens- und Wirkungskreis hat die Natur um jedes lebende Wesen gezogen, und nur in ihm kann es gesund, stark und froh dem Ziele entgegenwallen welches sie ihm vorgesteckt hat, ohne Gefahr, auf seiner Bahn durch Schwäche und Schmerzen zurückgehalten zu werden, oder sein Ziel ganz zu verfehlen. Wird es aber dem Schooße der Natur gewaltsam entrissen, dann folgen ihm bald Hinfälligkeit, Krankheit und Tod, oder doch gänzliche Abartung von seiner ursprünglichen Schönheit, Stärke, Gewandtheit und Lebhaftigkeit. Auch der Mensch ist aus den Händen der Natur gekommen, und sie, die für die Erhaltung des Grases und der Mücke sorgt, sollte sie den Menschen dem Ungefähr hingeworfen haben, wie ein Werk, dessen sich sein Urheber schämt, wie ein Kind, das eine grausame Mutter nur geboren hat, um es am Wege auszusetzen, wo es hülfslos liegt, bis der Zufall

sich seiner erbarmt, oder es umbringt? Wer diesem Gedanken auch nur einen Augenblick Raum geben wollte, der hat sicher noch keinen Blick in das Heiligthum der Natur gethan, der ahnt nicht von fern die unendliche Weisheit, welche in allen ihren Werken herrscht, welche kein Geschöpf ins Dasein hervorgehen läßt, ohne in und um dasselbe die Mittel zu seiner Erhaltung und zu der Entwickelung seiner Kräfte gelegt zu haben. Also liegt auch der Mensch bei seiner Entstehung am Busen der Natur; hier öffnet sich ihm die reichste Quelle der Lebensfülle, der Kraft des Genusses und der Glückseligkeit, und wenn Schwäche, Leiden und Elend sich seiner bemächtigen, dann kann er sicher sein, daß er sich der pflegenden Hand der Natur bereits entwunden hat.

Betrachtet man das Menschengeschlecht in Hinsicht auf körperliche Gesundheit, so kommt uns bald die traurige Ueberzeugung entgegen, daß der Mensch seinem Körper nach um so elender sei, je höher er in der sogenannten Verfeinerung gestiegen ist. Nur sei hier voraus bemerkt, daß Das, was unter Verfeinerung zu verstehen ist, durchaus nicht verwechselt werden darf mit der vollen und edlen Kultur, wie wir sie als das natur- und bestimmungsgemäße Ziel der Menschheit weiter unten genauer betrachten werden.

Wie wenig wußte der nicht einmal halbkultivirte glückliche Bewohner der Südseeinseln von Krankheiten, und wie zahlreich ist das Heer von körperlichen Uebeln, welches die überfeinen Bewohner der europäischen großen Städte umlagert? Diese Beobachtung, daß Verfeinerung des Menschen und Hinfälligkeit des Körpers immer gleichen Schrittes neben einander hergehen, hat nachdenkende Menschen bald auf den Schluß geführt: durch die Verfeinerung müsse der Mensch von seiner natürlichen Lebensart abgewichen sein, und dies Entweichen aus dem geheiligten Kreise der Natur sei die Quelle des unübersehbaren Unheils, das den verfeinerten Menschen unter den mannigfaltigsten Gestalten plage. Das einzige Mittel, seine ursprüngliche Kör-

perstärke und Vollkommenheit wieder zu erhalten, sei die Rückkehr zu jener Lebensart, welche die Natur vorgeschrieben habe. Ein Rückblick auf die stets gleiche Sorgfalt und Sicherheit, mit welcher diese alle übrigen lebenden Wesen, Pflanzen und Thiere erschafft, erhält, vervollkommnet und ihrem Ziele entgegenführt, und ein Seitenblick auf die Unsicherheit, mit welcher der Mensch an der Hand der Kunst jeden Schritt im Leben wandelt, machte Manchen für diesen Rath empfänglich und begierig, sich wieder in die Arme der guten Mutter zu werfen und den Gesetzen zu huldigen, welche sie in Rücksicht auf Lebensart vorgeschrieben hat.

Die erste Frage, die sich ihm bei diesem Entschlusse aufdrang, war wohl natürlich die: Welches ist die dem Menschen von der Natur vorgeschriebene Lebensart? Da ihm die Beantwortung dieser Frage nicht so leicht wurde als er anfangs wähnte, so hoffte er am zuverlässigsten darüber aufgeklärt zu werden, wenn er sich mit ihr an die Philosophen wandte. Aber auch diese wurden durch dieselbe in nicht geringe Verlegenheit gesetzt, und da es zur Lösung der Aufgabe kam, so fiel sie so verschieden aus, daß der Laie, nachdem er den Ausspruch des Orakels eingeholt hatte, um nichts klüger wurde, als er vorher gewesen war. Die Lebensart des Menschen müsse dem Endzwecke angemessen sein, zu welchem er von der Natur bestimmt ist; darin kamen sie alle überein; aber — was ist der Zweck des menschlichen Daseins? Diese Frage war der Standpunkt, bei welchem sich die Parteien trennten und zwei ganz entgegengesetzte Wege einschlugen. Bei der einen war Geistesveredelung der Hauptzweck des menschlichen Daseins, und ihm mußte des Menschen Lebensweise nachstreben. Dieser Bestimmung gemäß mußte sein ganzes Thun einen viel angestrengtern und höhern Schwung nehmen, als nach der Lehre jener, die das schöne Menschengeschöpf unter die niedrigen Thiere hinabwarfen und es blos zum Essen, Trinken, Kinderzeugen, Schlafen und Sterben gemacht glaubten.

Erstes Kapitel.

Die natürliche Bestimmung des Menschen.

Wenn der Mensch einmal zum vollen Bewußtsein seines Menschseins gelangt ist, so entwickelt sich aus diesem Bewußtsein, so sicher wie aus der vollendeten Blume die Frucht, der fragende Gedanke: Zu welchem Zwecke bin ich in der Welt? — Hat er sich einmal diese Frage aufgeworfen, so wird sie von nun an die wichtigste Angelegenheit seines Lebens. Wir, die wir darauf ausgehen, den Menschen auf die Bahn der Natur zurückzuführen, dürfen die Beantwortung dieser Frage nicht in den Schulen der Philosophen suchen, sondern müssen uns unmittelbar an die Natur selber wenden, um aus ihrem eigenen Munde zu hören, welche Absichten sie mit uns habe. Es kommt hier nur darauf an, ihre Sprache verstehn zu lernen, und man irrt sich, wenn man hierbei Schwierigkeiten fürchtet; denn die Sprache der Natur ist nur erhaben durch ihre Einfachheit, nur göttlich durch ihre Untrüglichkeit. Aber nicht mit Worten spricht sie zu uns, sondern nur in ihren Werken; in ihren Wirkungen muß man sie belauschen, will man die Zwecke ihres Wirkens errathen. Wer einmal in dieser Sphäre zur Würde des Sehers erhoben worden ist; wer in allen Anstalten der Natur

das Hinstreben nach einem einzigen, großen Plane entdeckt; wer überall jede Kraft auf das Genauste an den vorgeschriebenen Platz treten und die ihr zugetheilte Wirkung unfehlbar leisten sieht; wer im Stande ist, aus dem gegebenen Mittel seinen Zweck mit Zuverlässigkeit zu berechnen: dem sind die Bildung des Menschenkörpers, die natürlichen Anlagen und Triebe des Menschen, die Verhältnisse in welche er von der Natur gesetzt worden ist, eben so viel leuchtende Charaktere, die er nur zusammensetzen darf, um die Bestimmung seines Erdendaseins mit einem Blicke zu übersehen.

Wie viel Licht die natürliche Bildung eines Thieres z. B. über dessen Bestimmung verbreite, dies wissen diejenigen am besten, welche mit der beschreibenden Naturkunde (Naturgeschichte) vertraut sind. Wer nie einen Vogel fliegen gesehen hätte, der würde seine Bestimmung zum Fliegen schon durch die Betrachtung seines Körperbaues erkennen. Das große, leichte Federkleid, die Schwung- und Ruderfedern, die Luftbehälter, die mit den Lungen und Knochen in Verbindung stehn und nach Willkür mit Luft gefüllt werden können, und zwar mit einer Luft, welche, durch die Wärme des Vogels sehr verdünnt, die Last des Körpers beträchtlich erleichtert; alles dies, sage ich, würde ihn bald belehren, daß der Vogel zum Schweben in der Luft gemacht sei. Aber es giebt der Vögel viele Geschlechter und Arten, deren jede ihre eigenthümliche Lebensart hat; ihr möchtet diese auf der Stelle von einem neu entdeckten Vogel wissen. Hier kann euch nur die Betrachtung seines Baues schnelle und zuverlässige Auskunft geben. Der Vogel hat z. B. einen starken, krummen Schnabel, starke knorrige Füße mit großen, gebogenen, scharfen Klauen, ein drohendes, durchdringendes Auge. Nur diese Theile dürft ihr betrachtet haben, und ihr werdet wissen, daß Mord und Raub die natürliche Lebensart dieses Vogels sind. Beispiele dieser Art giebt es so viele, und sie liegen selbst der oberflächlichsten Beobachtung so nackt da, daß ich nicht nöthig habe sie hier zu häufen, um meinen Lesern die Ueberzeugung

abzugewinnen, daß die Bildung eines Thieres auf dessen Bestimmung hinweise, und sie auf den Schluß zu führen, daß sich auch aus dem Baue des Menschen sichere Aufklärung über dessen natürliche Bestimmung erwarten lasse.

Meine Leser hier mit der Beschreibung der menschlichen Organisation zu unterhalten, würde ganz am unrechten Orte sein, und sie würden höchst wahrscheinlich keinen andern Gewinn, als Langeweile davon haben, indem bloße Beschreibungen entweder keine oder doch sehr verkehrte Begriffe von derselben beibringen können; und von diesem unaussprechlich wunderbaren Werke, bei dessen Bildung sich die Natur erschöpft hat, durch todte Beschreibungen unvollkommene Begriffe veranlassen, hieße es verunehren. Man muß es gesehen, alle seine Theile Jahre lang untersucht, bis in die feinsten Verwickelungen verfolgt haben, wenn man bei seiner äußersten Feinheit und Zartheit seine Stärke und Dauer, bei den mannigfaltigsten Zusammensetzungen und Verwickelungen seine große Einfachheit, bei der scheinbaren Verwirrung die genaueste Ordnung, und bei der auf den ersten Blick sich zeigenden Nachlässigkeit eine durch den menschlichen Geist nie erreichbare Zweckmäßigkeit anstaunen will. Für meine Leser und für meinen Zweck wird es vorerst hinlänglich sein, wenn ich alle Organe des Menschenkörpers in zwei große Klassen theile, von denen die eine die Organe des inneren Lebens, die andere aber, die Organe des äußeren praktischen Lebens, die Denk- und Willensorgane enthält.

Von den Organen des inneren Lebens ist eine Abtheilung zur Hervorbringung des lebenden Körpers bestimmt, die andere zur Ausbildung und Erhaltung desselben: für den erstern Zweck gehören die Zeugungsorgane, für den letztern die Organe der Verdauung, der Blutbereitung und Blutaustheilung, und die Ausscheidungs- oder Secretionsorgane. Für die Verdauung, welche kein anderes Geschäft hat, als die aus dem Pflanzen- oder Thierreiche genommenen

Nahrungsmittel in Milch zu verwandeln, sind thätig der Mund, der Schlund, der Magen, die Gedärme, die Leber, die Milz, die Bauchspeicheldrüse; zur Bereitung und Austheilung des Blutes sind die Blut- und Pulsadern, die Lungen und das Herz (vielleicht auch die Leber) da. Außerdem sind noch eine Menge Ausscheidungsorgane durch den ganzen Körper zerstreut, welche den Dienst haben, aus dem Blute nicht nur mannigfaltige, zu den mannigfaltigen Lebensverrichtungen nöthige Flüssigkeiten, z. B. Schleim, Speichel, Magensaft, Galle, Gelenkfeuchtigkeiten u. s. w., sondern auch die unbrauchbar gewordenen Stoffe und Auswürfe, als Urin, Ausdünstung u. a. abzusondern und an den Ort ihrer Bestimmung zu fördern.

Zu den Denk- und Willensorganen gehört der größte Theil des Gehirn-, Nerven- und Muskelsystems.

In Rücksicht auf die Organe des inneren Lebens hat der Mensch vor den vollkommenern Thieren, d. i. den Säugethieren, besonders vor einigen Klassen derselben, keinen Vorzug, vielmehr findet sich in der Hauptsache unter beiden die vollkommenste Gleichheit; dagegen aber zeichnen sich seine Denk- und Willensorgane vor jenen aller Thiere der Erde durch Größe, Reichthum, künstlichern Bau und Vollendung so sehr aus, daß er sich dadurch als das vollkommenste Wesen der Erdenschöpfung und als ein Thier von einer ganz anderen und höhern Art beurkundet. Der Mensch ist also Thier, und in soweit er Thier ist, muß er leben wie ein Thier, und da wir wissen, daß andere Thiere vom Pfade der Natur sich nicht verirren, so kann er, wo es ihm an einem anderen sicheren Wegweiser fehlt, in allen jenen Verrichtungen, die er mit den Thieren gemein hat, diese zum Muster nehmen. Der Mensch ist aber auch mehr als Thier; durch seine ungleich vollkommenern Denkorgane tritt er in eine viel höhere Wirkungssphäre, als alle lebenden Wesen der Erde; sein Lebens- und Wirkungskreis kann daher nicht blos auf das Thierische eingeschränkt bleiben, er muß sich dem Geistigen öffnen und menschlich werden, und in allen Fällen,

wo das blos Thierische dem rein Menschlichen in den Weg tritt, muß, wenn der Mensch seinem von der Natur gesetzten Ziele näher kommen will, das erstere dem letzteren untergeordnet werden.

Schon diese kunstlose, einfache Ansicht zeigt die Voreiligkeit und Einseitigkeit des Schlusses, welchen manche gelehrte Leute aus der Aehnlichkeit des Menschen mit den Thieren gezogen haben: der Mensch sei zu nichts Anderem und zu nichts Besserem in der Welt, als jedes andere Thier des Feldes; er müsse auf allen Vieren kriechen, im Walde wohnen, Früchte und Wurzeln essen, sein Geschlecht vermehren, schlafen und ja nicht weiter denken, als seine Sinne reichen; er thue, mit einem Worte, genug auf dieser Erde, wenn er das thue, was jeder Pongo, Orang-Outang, Waldteufel, oder wie die Affen alle heißen, verrichtet, denen nämlich der Mensch in Rücksicht seiner körperlichen Gestaltung am nächsten komme. Aber nicht zufrieden, den Menschen mit den Affen in eine Reihe gestellt zu haben, gingen jene Philosophen noch weiter und scheuten sich nicht, sich und ihre Brüder so weit in der Schöpfung herabzusetzen, daß sie Affen als ihre Urahnen aufführten und behaupteten, der Mensch sei nichts, als ein kultivirter Affe; durch einen Zufall habe dieser jenen Muskel, durch welchen der Daumen in die Hand gezogen wird, und den man im gemeinen Leben gewöhnlich die Maus nennt, vorzüglich geübt und sich dadurch zu künstlichen Arbeiten geschickt gemacht. Im Vertrauen auf seine Gewandtheit habe er nun angefangen, stärkern Thieren nachzustellen; es sei ihm bald gelungen, die dümmsten derselben zu unterjochen und nach seiner Willkür (zur Viehzucht) zu benutzen; von da sei er zum Ackerbaue, zum Handel, und so von Stufe zu Stufe bis zum Gipfel der Kultur gestiegen, zugleich aber auch von der Glückseligkeit eines Affen zur Armseligkeit eines kultivirten Menschen herab gefallen. Was doch der Zufall nicht alles vermag! Mehr noch, als die Kräfte der allmächtigen Natur! Schade nur für die ganze Hypothese, daß

der Zufall seit einigen tausend Jahren sein Kunststück nicht wiederholt und, so weit Menschenwissen reicht, auch nur einen einzigen Affen zu einem halbweg leidlichen Menschen umgeschaffen hat. Schade, daß man alle Anstrengungen und Künste der menschlichen Erziehung vergebens in Thätigkeit setzt, wenn man dem gelehrigsten Affen, der sich von Jugend auf in menschlicher Gesellschaft befand, die menschliche Sprache beibringen will.

Und ist denn wirklich der Mensch dem Affen in Rücksicht des Baues so nahe verwandt, daß man dadurch berechtigt wäre, beide in ein Geschlechtsregister zu schreiben? Unbegreiflich bleibt es immer, wie sich der menschliche Geist zu dieser widersinnigen Behauptung verirren konnte. Nicht nur die feinere Zergliederung des Menschen- und Affenkörpers, sondern selbst die flüchtigste Uebersicht und Vergleichung derselben reißt uns sogleich zu der Ueberzeugung hin, daß sich trotz mancher Aehnlichkeit, doch noch eine unüberspringbare Kluft zwischen beiden befinde. Die Eigenthümlichkeiten und Vorzüge, welche den Menschen vor dem Affen und zugleich vor dem ganzen übrigen Thierreiche auszeichnen, sind folgende:

Erstens, sein aufrechter Gang. Aber hier erhebt sich schon wieder die Stimme einiger Gelehrten gegen uns: der Mensch sei nicht zum aufrechten Gange geschaffen. Und warum denn nicht? Die Gründe, welche man gegen den aufrechten Gang des Menschen vorbringt, sind so hinkend, und jene, welche für ihn sprechen, so sonnenklar, daß es Ueberwindung kostet, wenn man sich enthalten will, eine solche Behauptung für Unsinn zu erklären. Auf den ersten Blick sieht man, 1) daß die Füße dazu gemacht sind, den Körper allein zu tragen; das beweisen die breiten Fußsohlen, die Länge und Stärke der Knochen, die Einrichtung der Gelenke, die vielen und starken Muskeln der Füße, die breiten Hüften u. s. w.; 2) daß die Hände zum Gehen ganz untauglich sind, das bezeugen die kürzeren und schwächeren Knochen, — auf die doch bei dem vierfüßigen Gange des Menschen die größte Last zu liegen käme — die

geringere Anzahl der Muskeln, die Lage der Gelenke, der Bau der Hände, welche mit Füßen nicht die entfernteste Aehnlichkeit haben, und deren Fläche nicht ohne die gewaltsamste und widernatürlichste Anstrengung auf die Erde aufgesetzt werden kann, die Länge der Finger, die so höchst wichtige gegensätzliche Stellung des Daumens zu den übrigen Fingern und seine allseitig freie Beweglichkeit und Kraft, wie sie kein anderes Geschöpf besitzt, und wodurch die menschliche Hand zu tausend und abertausend Fertigkeiten und zu deren immer weiterer Vervollkommnung befähigt ist; 3) ein Mißverhältniß zwischen Händen und Füßen, das dem vierfüßigen Gange die größten Hindernisse in den Weg legt. Wahrhaftig, die Natur, welche allen Thieren die bequemsten Werkzeuge zur Ortsveränderung mitgetheilt hat, hätte sich bei dem Menschen mit dieser Einrichtung sehr lächerlich gemacht. Denn wenn dieser mit geradgestreckten Hinterfüßen auftreten wollte, wie es alle vierfüßigen Thiere thun, so könnte er mit den vordern die Erde nicht erreichen. Ließe er sich aber auf die Vorderfüße nieder, so müßte er, wenn er auf den hintern Plattfuß auftreten wollte, die Beine im Kniegelenke so sehr biegen, daß eine Menge von Muskeln und die Hälfte des ganzen Fußes überflüssig würden. Ohne dieses kann er den Plattfuß gar nicht benutzen und muß entweder auf den Knieen, oder mit rückwärts gestreckten Füßen auf den Zehen gehen. Er mag nun von allen diesen Stellungen wählen, welche er immer will, so werden durch jede die Gelenke und Muskeln der obern und untern Gliedmaßen auf das Widernatürlichste gespannt, gezerrt und angestrengt, die Bewegung selbst aber recht ausgesucht gefesselt und erschwert. Die Wahrheit hiervon kann Jeder augenblicklich recht stark fühlen, wenn er den Gang auf Vieren in seinem Zimmer versuchen will.

Wäre endlich dem Menschen der vierfüßige Gang von der Natur angewiesen, so bekäme sein Angesicht die zweckwidrigste Stellung. Augen und Nase, die bei allen andern nur einigermaßen vollkommenen Thieren vor- und aufwärts gerichtet sind,

wie es ihre Bestimmung fordert, würden sich bei dem Menschen gegen die Erde zu neigen und den Wirkungskreis seiner Sinne auf das Engste beschränken. Und doch will man behaupten, der Mensch würde in seinem wilden Naturstande viel schärfere Sinne haben, als der kultivirte!

Schon das bisher Angeführte — wenn man auch hundert andere Beweise, welche Anatomen und Anthropologen für unsern Satz aufstellen, und die ich für meine Leser weder anführen wollte, noch konnte, übergehen will — wird hinreichen, jedem Unbefangenen ein mitleidiges Lächeln über jene Philosophen abzulocken, die dem Menschen kein besseres Mittel zu seiner Glückseligkeit vorschreiben können, als den Gang auf allen Vieren.

Aber, wird sich Mancher denken, ist das nicht alles leeres Stroh, das der Verfasser bisher so sorgfältig gedroschen hat? Was frommt es ihm, wenn er die Nothwendigkeit des aufrechten Ganges für den Menschen unerschütterlich hingestellt hat? Allerdings nutzt es mir und Jedem; denn aus ihr folgt schon der zweite Vorzug des Menschen vor allen übrigen Thieren, der ganz freie Gebrauch zweier vollkommenen Hände. Hände hat freilich der Affe auch, aber sie sind weder so verhältnißmäßig gebaut, als die menschlichen — sie sind lang, tief gefurcht, haben einen sehr kleinen Daumen — noch steht ihm der ganz freie Gebrauch derselben zu Gebote, denn er braucht seine Hände zum Klettern auf Bäume, welche sein natürlicher Aufenthalt sind. Der Mensch hingegen hat die Arme zum Tragen und Bewegen seines Körpers nicht nothwendig; um Nahrung zu fassen und sie zum Munde zu führen, hätten viel einfachere Werkzeuge hingereicht. Der künstliche Bau und die symmetrische Gestaltung der Hände, die außerordentliche Beweglichkeit derselben nach allen Richtungen, welche sie durch die mannigfaltigsten Gelenke und Muskeln erhalten, ihr feines Gefühl, die Stellung des Daumens und seine Stärke, alles dies deutet auf eine höhere Bestimmung der menschlichen Hände, auf die Bestimmung derselben zu mechanischen Künsten.

Ein anderer, nicht weniger wichtiger Vortheil, welchen der Mensch durch seinen aufrechten Gang gewinnt, ist die erhabene Stellung seines Hauptes und der größere Horizont, welchen seine edleren Sinne, Gesicht und Gehör, durch sie erhalten. Auf allen Vieren kriechend würde der Mensch nur die ihm sehr nahe liegenden Gegenstände wahrnehmen. Sein Auge, am Boden haftend, würde nur wenig sehen, sein Ohr, von allen höheren und niederen Gegenständen umgeben, würde nur von wenigen Schallstrahlen getroffen. Wie viele Gefahren würden ihn nicht überraschen, ehe er sie ahnete? Stumpfsinnig und unglücklich würde der am Boden kleben, dem, wenn er aufrecht steht, die ganze Schöpfung, Erde und Himmel entgegen lachen. Da meldet sich ihm jedes Böse schon von Weitem, daß er ihm entfliehen, oder des Sieges gewiß entgegen treten könne; da lockt jedes Gute und Schöne schon in der Ferne; da strömen die Bilder in seine Seele und wecken den schlummernden Funken der erhabenen Vorstellungskraft. So werden demnach Sinnlichkeit und Begehrungsvermögen durch den aufrechten Gang auf eine höhere Stufe gehoben, und also wird schon durch diesen auf die Bestimmung des Menschen zur Geistesveredelung hingedeutet.

Noch sichtbarer aber wird diese Bestimmung durch die wichtigste Eigenthümlichkeit der körperlichen Bildung des Menschen, durch sein großes, äußerst vollkommen organisirtes Gehirn. Unter allen Thieren der ganzen Erdenschöpfung hat der Mensch im Verhältniß zu den Nerven das größte und vollkommenste Gehirn. Wer da weiß, daß das denkende Wesen durch das Gehirn mit der übrigen Schöpfung in Verbindung steht; daß in diesem aller Stoff für das Denken aufgenommen, gesammelt und aufbewahrt wird; daß es dem Geiste gleichsam ein Spiegel der Schöpfung ist; wer es sich begreiflich machen kann, daß unter übrigens gleichen Umständen ein größeres Gehirn mehr sinnliche Bilder auffassen und bewahren kann, als ein kleineres; wer endlich Gelegenheit gehabt hat, sich durch vergleichende Beob-

achtungen an Thieren und Menschen zu überzeugen, daß die Größe des Gehirns mit der Stärke und Vollkommenheit des Denkvermögens in der genauesten Verbindung steht: dem wird es leicht sein, die Bestimmung des Menschen zu einer höheren Geistesthätigkeit schon in der bloßen Bildung seines Körpers, in seinem Gehirn- und Nervenbaue zu lesen.

In diesem großen Gehirn liegen nun die Organe der innern Sinne, der Phantasie und des Gedächtnisses, welche bei dem Menschen ohne Vergleich energischer sind, als bei allen übrigen Thieren.

Die Bildung des menschlichen Körpers unterscheidet sich ferner von jener aller übrigen Thiere durch die vollkommenere Bildung der Sprachorgane. Diese weisen auf eine vollkommenere Sprache hin, vollkommenere Sprache aber auf höhere Geistesthätigkeit. Am auffallendsten unterscheidet er sich durch dieses Merkmal vom Affen, von dessen Stimmwerkzeugen Camper's Zergliederungen erwiesen haben, daß sie zur Hervorbringung einer menschlichen Sprache ganz untauglich sind. Wenn ich dem Menschen die Anlage zu einer vollkommeneren Sprache ausschließlich zueigne, so will ich den übrigen Thieren die Fähigkeit zu einer unvollkommenen Sprache dadurch nicht absprechen. Ich verstehe aber unter der vollkommeneren diejenige, welche aus Buchstaben Sylben, aus Sylben Wörter, und aus Wörtern Sätze zusammensetzt und dadurch nicht blos Gefühle und einfache Vorstellungen, sondern auch Begriffe, welche mehrere Vorstellungen, und Ideen, welche eine Mehrheit von Begriffen zusammenfassen, bezeichnet, und mit welcher die unvollkommenere Sprache der Thiere, die durch einfache Töne blos einfache Gefühle und Leidenschaften anzeigt, nur einen fernen und groben Vergleich aushalten kann. Indessen läßt sich wohl nicht bezweifeln, daß auch die Sprache der Thiere in den verschiedenen Thierklassen verschiedene Grade von Vollkommenheit zulasse, und, von diesem Gesichtspunkte aus betrachtet, scheinen mir besonders die Vögel auf einer höheren Stufe der Thier-

heit zu stehen, als man bisher zu glauben gewohnt war, denn ihre Sprache besitzt einen großen Reichthum von Ausdrücken, und wenn sich zwischen diesem und der Energie der Seelenthätigkeit ein gerades Verhältniß findet, was mir wenigstens so viel als gewiß ist, so lassen sich daraus für die Geisteskräfte der Vögel sehr vortheilhafte Folgerungen ziehen. Ihr ganzes Benehmen stimmt damit überein, und zuverlässig wird das jetzt so sehr rege gewordene Studium der Gehirnorgane Bestätigungen dafür finden.

Endlich unterscheidet sich der Körper des Menschen von jenem der Thiere noch durch seine Nacktheit und durch den Mangel an angeborenen Waffen. Jedem Thiere gab die Natur ein Kleid von Wolle, Haaren, Federn, Stacheln, Schuppen, Schalen; einem jeden gab sie entweder Waffen, als: Hörner, Rüssel, Hauzähne, scharfe Klauen, Stacheln, Gifte u. s. w., oder außerordentliche Stärke, oder Geschwindigkeit, oder doch einen sichern Aufenthalt. Alles dies versagte sie dem Menschen, nicht um ihn durch diese Armuth unglücklicher zu machen als alle übrigen fühlenden Geschöpfe, sondern um ihn durch Noth zu zwingen, seine schlummernden Kräfte zu wecken und durch Anwendung seines geistigen Vermögens das zu ersetzen, was ihm die Natur aus der weisesten Absicht nicht gewährt hatte. Die Beleidigungen, welche sein nackter Körper von Hitze und Kälte, von Winden, Regen, Schnee und Hagel, von den schmerzhaften Stichen der Insekten zu dulden hatte, die Gefahren, womit reißende und giftige Thiere jede Stunde sein Leben bedrohten, zwangen ihn mit Gewalt auf die Verfertigung von Kleidern und Waffen zu denken. Wie wäre er aber hiezu fähig gewesen, wenn er seine sinnlichen Vorstellungen nicht unter die Begriffe von Ursache und Wirkung hätte bringen, seinen Handlungen Zwecke vorstecken und den Zwecken Mittel anpassen, mit einem Worte, wenn er nicht hätte mit Verstand und Vernunft handeln können? Durch diese also ersetzte die Natur dem Menschen die mangelnden Kleider und Waffen, und

gab ihm durch seine Nacktheit und Wehrlosigkeit einen Fingerzeig über seine Bestimmung zum vernünftigen Wesen.

So viele Winke über die Bestimmung des Menschen fanden wir schon in der Betrachtung seiner Organisation; vielleicht liefert uns die Aufmerksamkeit auf jene Anlagen und Triebe, welche mit seinem geistigen Wirkungsvermögen in Verbindung stehn, eine nicht weniger fruchtbare Ausbeute. Seine vorzüglichsten Anlagen zur denkenden Wirksamkeit sind Sinnlichkeit und Vernunft; in beiden aber hat er vor allen übrigen Thieren einen unerreichbaren Vorsprung. Zu der Sinnlichkeit rechne ich die äußern und innern Sinne. Nun ist es zwar wahr, daß die äußern Sinne des verfeinerten Menschen, im Einzelnen genommen, von einzelnen Sinnen der Thiere übertroffen werden; allein der nichtverfeinerte Naturmensch besitzt in diesen Organen eine Feinheit und Schärfe, welche sich mit den durchdringendsten Sinneswerkzeugen eines jeden Thieres messen können, und von welchen sich der entartete Schwächling keinen Begriff machen kann. Und wenn auch einzelne Sinne mancher Thiere eine besondere Kraft und Vollkommenheit äußern, so liegen gewöhnlich die andern desto mehr darnieder, und so geht auf der einen Seite verloren, was auf der andern gewonnen wird. Bei dem Menschen hingegen stehn alle äußern Sinne in dem abgemessensten Verhältnisse, und alle sind gleicher Vervollkommnung fähig, wodurch nothwendig demselben mehr sinnliche Empfänglichkeit für die Außenwelt eigen ist, als jedem andern Thiere. Unendlich höher aber steht der Mensch in Hinsicht auf seine innern Sinne, deren Umfang und Stärke mit den thierischen gar nicht verglichen werden können. Erstaunenswürdig ist die Menge der Vorstellungen, welche er in seinen innern Sinnen niederlegen, und die Leichtigkeit und Lebhaftigkeit, mit welchen er sie nach Belieben wieder erwecken und dadurch die Vergangenheit in das Licht der Gegenwart stellen kann; mit andern Worten, erstaunenswürdig ist die Lebhaftigkeit seiner Einbildungskraft und die Stärke seines Gedächt-

nisses, von denen sich bei den Thieren nur schwache Schattenrisse vorfinden.

Ganz aus der Thierwelt herausgehoben und hoch über dieselbe gestellt, ward der Mensch durch den herrlichsten aller Vorzüge, durch seine hohe Vernunftanlage, von der sich bei den vollkommensten Thieren, wenn irgend welche, doch sicher nur sehr geringe und dunkele Spuren bemerken lassen. Dieses schöpferische Vermögen, durch welches der menschliche Geist als Nachbild der Gottheit erscheint, äußert sich durch das unendliche Bestreben, seine Erkenntnisse bis zu dem Höchsten und Ersten in Allem zu erweitern, in Allem, was da war, ist und sein wird, den ersten Grund und den höchsten Zweck zu erkennen, und seine Handlungen diesem letzten Zwecke gemäß einzurichten. Durch sie wird der Mensch in den Stand gesetzt, das bunte, mannigfaltige Spiel seiner Gedanken zu einem harmonischen Ganzen zu organisiren, aus mehreren einfachen Vorstellungen durch Zusammensetzen vielumfassende Begriffe zu bilden, aus diesen die in das Unendliche blickenden Ideen zusammen zu stellen, aus allen Ideen aber das höchste Ideal zu erschaffen.

Diese Idee von einem höchsten Ideale, das sich dem Menschen bei seiner weiteren Entwickelung als das erste, Alles erschaffende und erhaltende, beste, weiseste Wesen mit einem andern Worte, als Gottheit darstellt, ist demnach demselben angeboren, und entwickelt sich nothwendig von selbst mit der Vernunft aus der innern Natur des menschlichen Geistes. Der Gedanke und der Glaube an Gott sind folglich diesem so natürlich, als seinem Körper der Hunger und Durst, oder dem Vogel der Instinkt seinen Jungen Nester zu bauen und sie mit mütterlicher Zärtlichkeit zu wärmen und zu nähren. Auch hat sich dieser Glaube bei jedem Volke der Erde, sobald es nur den ersten Schritt über die rohe Sinnlichkeit gethan hatte, und der erste Lichtschimmer in sein Inneres gefallen war, von freien Stücken entwickelt. Wenn aber die Natur den Glauben an Gott in

des Menschen Seele gelegt hat, so hat dieser Glaube auch Grund und Zweck und ist wahr und weise, denn von der Natur ward kein Geschöpf betrogen; und so beweist schon der bloße Gedanke an Gott das Dasein Gottes.

Der Hauptcharakter des menschlichen Geistes besteht in einem schrankenlosen Streben. Rastlos geht dieses Streben nicht nach dem, was hier auf Erden ist und wie es ist, sondern nach etwas Höherem, nach Idealen. Daher ist der Geist durch keinen Genuß, keine Handlung zu befriedigen; daher die endlose Jagd nach etwas mehr und etwas Anderem, die ihn um so mehr treibt, je heller ihn das Bewußtsein seiner höheren Kräfte umleuchtet. Wenn auch dieses Streben, so wie Alles, was die Natur gab und schuf, Grund und Zweck hat, so liegt doch das letzte Ziel des menschlichen Daseins nicht auf dieser Erde, sondern — ein erhebender Gedanke! — jenseits derselben.

Siehe, da entwickelt sich uns aus einer einfachen Betrachtung der natürlichen Anlagen des menschlichen Geistes, auf eine ganz kunstlose und doch sicher überzeugende Weise die Bestimmung des Menschen: einen Gott zu glauben und für die Ewigkeit zu handeln.

Wie hoch erhebt sich also der Mensch ganz allein durch seine Vernunft! Und selbst für sein Erdenleben, welch' unermeßliche Vortheile erntet er nicht durch ihre Vermittelung! Sie ist der Brennpunkt, in welchem sich die Strahlen der ganzen Schöpfung zusammendrängen. Durch sie erntet er Kenntnisse, welche der Urzeit eigen waren, und säet Gutes für die späte Nachwelt. Unter ihr stehen die Gesetze der Natur. Durch sie beherrscht der Mensch die Strenge der Klimate, die Widerspenstigkeit des Bodens, und erntet da, wo die Natur keinen Halm wachsen ließ. Durch sie hebt er Gebirge von ihrer Stelle, thürmt Felsen auf, weist den Flüssen ihren Lauf, dem Meere Schranken an, geht auf dem Wasser, fliegt in der Luft. Durch sie erhascht er die allgewaltigen Kräfte der

Natur, macht sie seinen Zwecken dienstbar, erschließt sich mehr und mehr die unendliche Fülle ihrer Schatzkammer, ja beherrscht durch sie, vermittelst Dampfeskraft und Elektricität, Zeit und Raum. Durch sie bereichert er fort und fort sein Wissen, dringt mit Mikroskop und Teleskop immer tiefer in die Unendlichkeit der Welt im Kleinen wie im Großen. Durch sie wandelt er auf der Bahn der Gestirne, prophezeiht ihren Lauf und alle ihre Veränderungen nach Sekunden, verändert die ganze Gestalt der Erde, schafft Pflanzen um, tödtet die ungeheuersten, stärksten und grimmigsten Thiere, unterjocht die nützlicheren und läßt sie nur für sich leben und arbeiten. Durch Vernunft zwingt der schwache Mensch alle Kräfte der irdischen Schöpfung nur für ihn thätig zu sein, und durch sie erhebt er sich zum Herrn der Erde.

Der rastlose Drang des menschlichen Geistes nach Thätigkeit äußert sich in seinen früheren Perioden als Nachahmungstrieb. Man entdeckt diesen Trieb auch bei vollkommeneren Thieren, vorzüglich stark bei Vögeln und Affen, und er steht mit ihren Geisteskräften im richtigen Verhältnisse; am stärksten aber lebt und wirkt er beim Menschen, besonders in dessen Jugend, begleitet ihn jedoch bis zum Grabe. Kaum erblickt der neugeborne Mensch die Schöpfung, so strebt auch schon sein Geist, Alles, was sich den Sinnen in dem weiten Kreise der Natur darbietet, nachzubilden. Dieser Trieb ist es, durch welchen die großen Anlagen des Menschen den ersten Anstoß erhalten und zu ihrer Entwickelung aufgeweckt werden. Aber Nachahmung fordert Muster, und diesen gleichen die nachgeahmten Bilder. Von Menschen entfernt, von todten Geschöpfen, von Pflanzen und Thieren umgeben, würde der Mensch diesen nachahmen, wie es die Erfahrung von einzelnen Verwilderten bezeugt; er würde auf diese Weise als rohes Thier weit hinter seinen Anlagen zurück bleiben und sein Leben auf Jahrhunderte bringen müssen, ehe er zum Bewußtsein seines Uebergewichtes und zu einem mäßigen Grade menschlicher Vollkommenheit em-

porklimmen könnte. Sollen daher seine herrlichen Fähigkeiten und Kräfte durch den Nachahmungstrieb in ihrer ganzen Wirksamkeit hervorgerufen werden, so müssen diesem die vollkommensten Muster vorschweben: der Mensch muß dem Menschen nachahmen, wenn er Menschenwürde erhalten will. So springt aus der Betrachtung der menschlichen Anlagen in Gesellschaft seines natürlichen Nachahmungstriebes eine neue Bestimmung des Menschen hervor: die schöne Bestimmung zum geselligen Umgange mit Menschen.

Auf diese weisen auch die Verhältnisse hin, in welche die Natur den Menschen gesetzt hat. Jedes Thier kann die Gaben, welche ihm von der Natur mitgetheilt wurden, bald nach seiner Geburt benutzen; schnell entwickeln sich sein Körper und alle darin liegenden Fertigkeiten und setzen es früh in den Stand, den ihm angewiesenen Wirkungskreis ganz auszufüllen. Ganz anders verfuhr sie in diesem Stücke mit dem Menschen. Ohnmächtig kommt das Menschenkind zur Welt, außer Stande sich von dem Orte zu bewegen, auf welchen man es hingelegt hat; lange dauert es, ehe es Zähne bekommt, ehe es auf den Füßen stehen kann, ehe seine Hände einige Kraft erlangen; erst spät wird es mannbar; sehr langsam entwickeln sich seine Geisteskräfte. Lange muß also der Mensch alle Hilfsmittel entbehren, die ihm die Natur verlieh, um durch eigene Kräfte sein Leben zu erhalten und dasselbe gegen die Gefahren, womit es Klima und reißende Thiere bedrohen, zu schützen. Man sieht daraus, daß die Natur bei dem Plane, welchen sie für das Menschendasein entwarf, schon auf fremde Hilfe und fremden Schutz gerechnet hat. Und wer kann ihm besser helfen als sein Bruder, der mit ihm gleiche Gefühle und Bedürfnisse hat und schon der Vollendung näher steht, der von andern schon gleiche Unterstützung genossen und sie von dem, dem er sie jetzt gewährt, für die Zukunft wieder erwartet? So bestätigt sich auch noch auf einer andern Seite die natürliche Bestimmung des Menschen zur menschlichen Gesellschaft.

Aus der Betrachtung des physischen Menschen leuchtet daher schon die Wahrheit hervor, daß die Natur den Menschen zur Thätigkeit für das Wohl seiner Mitbrüder auffordere, und so entwickelt sich hieraus schön und einfach die höhere Bestimmung des Menschen zur Moralität, zur Sittlichkeit und Tugend.

Natur führt unsern Geist zur Tugend, und Tugend
führt ihn zur Natur.

Tiedge.

Ohne Moral kann keine menschliche Gesellschaft bestehen, denn jede Gesellschaft, wo jeder ganz allein für sich denkt und handelt, löst sich selbst auf. Ohne Gesellschaft aber kann sich der Mensch nicht entwickeln; die herrlichsten Anlagen seines Körpers, die erhabensten Kräfte seines Geistes wären ohne sie umsonst geschaffen; ja nicht einmal als Thier könnte er sich ohne sie erhalten. Also erst durch die moralische Gesellschaft erreicht der Mensch seine natürliche Bestimmung, durch sie erst wird er in der vollsten Bedeutung des Wortes zum Menschen.

— — — Seht, Menschenglück blüht
Dem Menschen nur im Kreis', den friedliche
Geselligkeit umschließt. Betretet ihn.
In ihm fließt euch das Leben, wie der Bach
Durch blumige Gestad'! Im Schooß der Ruh,
Im Arm der Lieb', der Freundschaft und der Treu,
Wie süß ist da das Leben! Selbst der Tod
Ist dort so süß, wie jener Augenblick,
Den man genießt, eh' man im Schattenraum
Des blüh'nden Baums entschlummert —.

Auf einem sehr offenen und geraden Wege ist es uns gelungen, den Menschen von der niedrigen Stufe eines bloßen Thieres zu der Würde eines vernünftigen, moralischen Wesens zu erheben. Für meinen Zweck kann ich mich hiermit begnügen, denn mir war es blos darum zu thun, zu beweisen, daß ein roher, thierischer Zustand nicht der natürliche des Menschen, sondern daß dieser schon von der Natur zur Kultur bestimmt sei. Man hätte hierzu freilich alle die großen Anstalten nicht

nöthig gehabt, man hätte ganz kurz und dreist sagen können, der Mensch muß zur Kultur bestimmt sein, weil er die Höhe derselben erreicht hat; wäre ihm ein engerer Wirkungskreis angewiesen, so hätte er diesen nicht durchbrechen können. Kein Wesen kann weiter gehen, als seine Kräfte reichen, und aus einem Thiere kann sich keine Vollkommenheit entwickeln, zu der die Natur nicht den Keim in dasselbe gelegt hat. Das Richtige dieser Schlüsse liegt so hell vor Jedermanns Augen, daß man dem mit guten Fuge die Sehkraft absprechen kann, der es nicht einsieht: indessen mögen doch manche Leser durch die Schriften gewisser hypochondrischer Gelehrten dahin gebracht worden sein, daß für sie eine tiefere Untersuchung der menschlichen Bestimmung zum Bedürfnisse geworden ist.

Ein Ueberblick unserer bisherigen Untersuchung stellt uns folgendes Resultat dar: Der Mensch ist das vollkommenste Thier der Erde mit Vernunftanlage; er ist zur vollkommenen Ausbildung seiner vortrefflichen Geistesanlagen, zur Geselligkeit und zur Moralität bestimmt; er ist bestimmt, an einen Gott zu glauben, einem Gott in seinen Handlungen nachzuahmen und sich für die Ewigkeit vorzubereiten; er ist zum Mittelgliede zwischen dieser und einer andern Welt, er ist folglich zur möglichst hohen Kultur bestimmt.

Zweites Kapitel.

Von dem Einflusse der Kultur auf die Glückseligkeit des Menschen.

Der Mensch wäre von der Natur zur Kultur bestimmt? Und doch hat die Kultur den Menschen elend gemacht, seinen Körper verkrüppelt, seinen Geist mit Leiden umgeben und ihm von der Glückseligkeit, welche ihm bei seinem Werden aus dem Füllhorn der Natur entgegenströmte, nichts übrig gelassen, als den heißen Wunsch nach derselben und das peinigende Gefühl seiner Unfähigkeit dieselbe zu genießen. Betrachtet doch nur die am höchsten kultivirten Völker! Was für Menschen findet ihr unter ihnen? Statt der munteren Kinder voll strotzenden Lebens, aufgedunsene, blasse Geschöpfchen mit abgelebtem, ernsthaftem Gesicht; statt des feurigen, starken, muthigen Jünglings, ein feines, zärtliches, zusammengeschrumpftes Männchen, das mit geborgten Augen sieht und nur für einen thierischen Trieb sinnen, wirken, leben und sterben kann; statt der vollen Jungfrau, auf deren Angesicht blühende Jugend, Frohsinn, Feuer und Unschuld um den Vorzug streiten, eine abgezehrte Geistergestalt mit matten Augen und mißmüthigen Gesichtszügen; statt des vollendeten Mannes, der als Vater, Bürger und Men-

schenfreund seiner Familie, seinem Staate und der Welt lebt, einen siechen Hypochondristen, der sich berauschen muß, wenn er fröhlich sein will, und den man beschenken muß, wenn er freundlich sein soll; statt der gesunden, in stiller Häuslichkeit glücklichen Mutter mit dem lachenden Säugling an der Brust, eine arme Leidende, welche die Schwäche hindert, Mutter zu sein, oder eine friedenstörende Hysterische, die von dem Geruche einer Rose in Ohnmacht fällt, oder eine in das ganze Männergeschlecht verliebte Kokette, welcher der Blick eines tändelnden Stutzers lieber ist, als das dankbare Lächeln des mit Muttermilch genährten Säuglings. Und welche Kinder erzeugen diese Menschen? Unschuldige Schlachtopfer, noch glücklich, wenn sie die Welt nur im Vorbeigehen sehen, statt daß sie ihr durch längeres Dasein zur Last fallen.

Wie unübersehbar groß ist das Heer von Krankheiten, welches die kultivirtesten Menschen unter den häßlichsten Gestalten umlagert! Kaum erblicken ihre Kinder die Welt, so werden sie so lange von Bauchschmerzen gemartert, bis ein erschöpfender Durchfall ihrem Jammergeschrei ein Ende macht. Andern werden die Zunge, der Mund und der Hals mit Soor (Mundschwämmchen) überzogen, ihnen dadurch selbst der Genuß der Nahrung zur Qual gemacht, und der Tod herbeigeführt. Andere sterben weil ihnen das Gehirn mit Wasser überschwemmt ist. Bei vielen bringen die leichtesten Ursachen tödtliche Zukkungen hervor, und so geht mehr als die Hälfte aller Neugeborenen vor dem Ende des ersten Lebensjahres wieder zu Grabe. Einem Theile der übrig gebliebenen werden die Knochen weich (englische Krankheit), und der ganze Körper verkrüppelt; einen andern verzehren die Eingeweidewürmer. Vielen schrumpfen die Glieder ein, der Bauch wird aufgetrieben, das Gesicht aufgedunsen, die Drüsen schwellen an, und es entstehen Skrofeln und Abzehrung. Diejenigen, die diesen Uebeln entrinnen, oder sie überstehen, werden siech gemacht, oder dem Keuchhusten, den Masern, dem Scharlach und ihren man-

nigfaltigen bösen Folgen in die Hände gespielt. Was der Mannbarkeit entgegenrückt, das erschöpft sich durch Selbstbefleckung, frühzeitigen und unmäßigen Liebesgenuß; dann halten Rückendarre, Bluthusten, Lungenschwindsuchten, schleichende Fieber ihre reichen Ernten. Und welche Verwüstungen richtet die Venusseuche unter diesen an! So gelangt der Jüngling entkräftet und abgemergelt zum männlichen Alter, wo ihn Hypochondrie, Melancholie, Krankheiten des Unterleibes, Verstopfung der Eingeweide, Hämorrhoiden, Steinbeschwerden, Gicht und so manche andere Uebel empfangen und ihn einem elenden Alter entgegenführen, in welchem er seines Körpers kaum mächtig, seiner Sinne zum Theil beraubt, furchtsam und wimmernd dahin welkt, bis ihn Engbrüstigkeit, Brustwassersucht, Steck- oder Schlagfluß zur Ruhe bringen. Noch zahlreicher sind die Krankheiten, denen das weibliche Geschlecht den Nacken beugen muß, ehe es an die Schwelle des Alters tritt. Unordnungen in der monatlichen Reinigung, begleitet von tausend Beschwerden, Bleichsucht, weißer Fluß, beschwerliche Schwangerschaft, unzeitige Niederkunft, Blutstürze, schwere Geburten, Kindbetterinfieber, Nervenschwäche, Hysterie, Krämpfe, Zuckungen, Wahnsinn, Verhärtungen der Gebärmutter und der Brüste, Abzehrungen, Wassersuchten und — wer wird die Uebel alle nennen, die ihnen das Leben entweder zur Folter machen, oder in der Blüthe vernichten? Und wie wenige kommen dem höheren Alter näher? Wie viele fallen nicht vor der Zeit der Sense des Todes an hitzigen Krankheiten, an Fiebern aller Art, Entzündungen, Vereiterung, Brand u. s. w.?

Nach diesem zahllosen körperlichen Elend, von dem hier nur eine leichte Skizze entworfen worden ist, ist es wohl nicht nöthig, auch noch das Heer der moralischen Uebel, welches seine giftigen Pfeile auf die kultivirten Menschen hagelt, auftreten zu lassen, um sie als Zeugen für die Verderblichkeit der Kultur abzuhören. Das beständige Schwanken zwischen Wahrheit und Irrthum, zwischen Furcht und Hoffnung, die ewige Unruhe des

Geistes, das immer treibende Emporstreben, die heiße Begierde nach Gütern welche nicht erreicht werden können, die Leiden über fehlgeschlagene Wünsche, die beständigen Sorgen, die Furcht, die Eifersucht, der Neid, der Haß, die Reue und so viele andere Leidenschaften, deren unausgesetzter Wechsel den Frieden der Seele zerrüttet; das mannigfaltige Durchkreuzen der verschiedenen Interessen, das unaufhörliche Reiben der Menschen an einander, Ungerechtigkeiten, Bedrückungen, Verführungen, Verfolgungen, die um so häufiger werden, je mehr sich mit dem Steigen der Kultur die mannigfaltigen Bedürfnisse der Menschen vermehren, können nur als einige Beispiele des vielfachen Unglücks angeführt werden, welches die kultivirten Menschen vor den sogenannten Wilden voraus haben.

Die Fälle, in denen der Mensch sich körperlich und geistig gut, vollständig und tüchtig entwickelt, sind überall, besonders aber unter den Kulturvölkern, weit in der Minderzahl.

Hiermit wäre freilich Böses genug zusammengehäuft; aber, ob es Wahrheit, daß die Kultur die Quelle sei, aus welcher dies alles hervorströme, darüber stellen sich dem Verfasser wenigstens noch viele erhebliche Zweifel dar, die man nur beachten darf, um die Ueberzeugung zu erhalten, daß man mit diesen Beschuldigungen etwas ganz Anderes belasten müsse, welches man hier mit der Kultur verwechselt und welches dieser durchaus nicht ähnlich sieht; daß nicht die Kultur, sondern die zu weit getriebene Verfeinerung des Menschen die Urheberin all jenes angeführten Unheils sei. Damit wir uns nun in den Stand setzen, die Kultur wegen der ihr aufgebürdeten Vergehungen zu rechtfertigen, müssen wir uns mit ihr näher bekannt machen, wir müssen wissen, was Kultur sei. Ich glaube, dieses fremde Wort zu verstehen, wenn ich sage: Kultur ist die vollkommene Entwickelung **aller** menschlichen (d. h. edlen) Anlagen und Kräfte. Das Mittel zu dieser Ausbildung ist Uebung.

Die mannigfaltigen Anlagen und Kräfte des Menschen

haben meine Leser bereits aus dem Vorhergehenden kennen gelernt, zugleich aber auch Gelegenheit gehabt, einzusehen, wie innig die dem Menschen eigenthümlichen Anlagen und Kräfte mit seiner Thierheit verwebt sind; eingesehen, daß der menschliche Geist nur durch körperliche Organe mit der Erdenschöpfung in Wechselwirkung trete, daß diese Organe und ihre Energie nur durch das thierische Leben bestehen und mit der Stärke und Schwäche des Lebens an Vollkommenheit zu- und abnehmen. Es wird sich ihnen daraus das gewisse Resultat darbieten, daß eine vollkommene Entwickelung aller menschlichen Anlagen und Kräfte ohne eine der Natur gemäße Sorgfalt für das thierische Leben unmöglich sei, daß also die eigentliche höhere, die **wahre** geistige Kultur nur gedeihen könne, in harmonischer Verbindung mit der körperlichen Kultur.

Da die Natur dem Menschen alle diese Anlagen gegeben hat, da sie nichts umsonst giebt, von jeder Kraft Wirkung fordert: so fordert sie auch, daß er sie alle in Thätigkeit setzen, alle vervollkommnen soll. Und wenn dies die Natur heischt, so kann es ihm nicht allein nicht schädlich, es muß ihm heilsam werden, vorausgesetzt, daß es so geschehe wie sie es verlangt; und daß es ihm Heil bringe, bewährt die Erfahrung. So erhält der, welcher seine Muskelkraft oft in Thätigkeit setzt und übt, für Gesundheit, Körperstärke und Seelengenuß die schönsten Vortheile. Durch sie erhält er seine Nahrung, wechselt oft den Standpunkt auf der Erde und in der Atmosphäre; für seine Seele vervielfältigt er dadurch die Gegenstände der Anschauung; sein Körper athmet dabei eine reinere, belebende Luft in volleren Zügen ein; der Umlauf des Blutes wird ermuntert; die Verdauung, die Absonderungen und Ausscheidungen, kurz, alle Lebensverrichtungen befördert; die Muskeln nehmen an Stärke zu; die Nerven verlieren ihre übergroße Empfindlichkeit; der Körper wird gegen die Beleidigungen des Luftwechsels, gegen Hitze, Kälte, Nässe und mannigfaltige andere Schädlichkeiten, welche zerstörend auf denselben einwirken, abgehärtet. Selbst

in dem innern Sinne kommen alle widerwärtigen Eindrücke gemildert an und trüben nicht so leicht den Gleichmuth der Seele und ihren innern Frieden.

Eben so lockend sind die Vortheile, welche durch Uebung ausgebildete Sinne gewähren. Das weitfliegende Auge des Menschen, sein scharfes Gehör zeigen ihm schon von fern das Nützliche, warnen ihn früh vor Gefahren; seiner Geruch und Geschmack, die wahren Wächter körperlicher Gesundheit, unterrichten ihn von der übeln Beschaffenheit der Luft, von der Giftigkeit und Schädlichkeit der Speisen und Getränke, oder zeigen ihm das Angenehme und Heilsame derselben; das Gefühl zwingt ihn durch Schmerz, sich gegen Kälte, Hitze und Nässe zu schützen und Alles von sich abzuhalten, was seinem Körper mit Schaden droht. Und wie groß und mannigfaltig ist der geistige Genuß, welcher durch sie dem Innern zuströmt!

Die Bildung der höheren Seelenkräfte, des Verstandes und der Vernunft, setzt ihn in den Stand, jede Kraft, die auf seinen Körper wirkt, in ihren Folgen zu berechnen, Vergangenheit für Gegenwart und Zukunft, und das Schicksal Anderer zu seinem eigenen Besten zu benutzen, das augenblicklich Angenehme von dem Wahren, immer Guten zu unterscheiden; sie macht ihn zum Gebieter der Natur und giebt ihm das Vermögen, alle ihre Wirkungen zu seinem eigenen Nutzen zu leiten; sie erweitert ihm den Kreis des Wahren, Guten und Schönen bis ins Unendliche und öffnet ihm die reizendsten Aussichten in die Ewigkeit.

Ein fester, geübter Wille befolgt genau die Gesetze der Sittlichkeit, macht den, der ihn besitzt, zum Freunde und Lieblinge der Menschen, erträgt geringe Beleidigungen und unvermeidliche Widerwärtigkeiten mit Gelassenheit und hält die Zügel der wilden Leidenschaften, der ärgsten Feinde der menschlichen Gesundheit und Glückseligkeit, streng angezogen. Der Seelenfriede des willenskräftigen Menschen ist unerschütterlich, und seine Freude unerschöpflich, denn ihn freut eigenes und

fremdes Glück; seiner Leiden sind wenige und geringe, denn sein Betragen setzt ihn wenigen aus, und für die, welche ihn unverschuldet treffen, findet er Trost und Linderung in seinem Herzen und in fremder Liebe.

Auf diese Weise wäre der ganz und nach der Natur kultivirte Mensch stark, gewandt, gesund, froh und glücklich; Kultur wäre keine widernatürliche Feindin der Menschheit, sondern deren beste Freundin und reichste Segensspenderin.

Aber man vergesse die Bedingung nicht: die Kultur muß den Gesetzen der Natur angemessen sein; alle Anlagen und Kräfte sollen mit steter Rücksicht auf das thierische Leben ausgebildet werden; Körper und Geist sollen immer gleichen Schrittes zur Vollkommenheit hinansteigen. Bloße Entwickelung seines Körpers, seiner Thierheit, hält den Menschen unter seiner Würde zurück und macht ihn zu einem rohen, blöden, elenden Geschöpfe, welches die Glückseligkeit die seiner wartet, gar nicht ahnt; bloße Steigerung des Geistes vernachlässigt den Körper, verzehrt die Kräfte und macht den Menschen siech und elend. Geist und Körper sind einander so innig vermählt, daß nur wechselseitige Thätigkeit und Unterstützung, das gemeinschaftliche Wohl erhalten und den ganzen Menschen dem lockenden Ziele der Glückseligkeit sicher entgegenführen.

Zur höheren Geistesthätigkeit, zur Spekulation allein ist demnach der Mensch nicht geboren. Indessen macht diese den Menschen doch so unglücklich nicht, als die ausschließliche Ausbildung der Sinnlichkeit und Phantasie, welche die mit Unrecht sogenannten kultivirten Menschen, mit Vernachlässigung aller übrigen geistigen und körperlichen Anlagen zur Hauptbeschäftigung ihres Lebens machen. Diese, welche man im wahren Sinne Verfeinerung, Verzärtelung nennen kann, diese ist es, welche eigentlich all das Elend über den Menschen verhängt, das man mit Unrecht der Kultur zur Last legt. Hat der Mensch durch Verfeinerung seine Sinnlichkeit und Phantasie auf das

Höchste gestimmt, dann ist nur sinnlicher Genuß das einzige Ziel seines ganzen Lebens; seine ganze Kraft verzehrt sich auf der Jagd nach sinnlichen Vergnügen. Alle Genüsse die ihm die Natur anbietet, werden ihm bald unzureichend, er sucht sie durch widernatürliche, durch schädliche Speisen und Getränke, durch Uebermaß im Genusse derselben, durch unmäßige und widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes und durch tausend andere ausgesuchte Wollüste zu befriedigen. Körperkraft, Vernunft und Wille bleiben dabei in ihrer Kindheit; zu schwach, sich zu vertheidigen, unvermögend, zu fliehen, bleibt er jedem feindlichen Angriffe der Dinge, die ihn umgeben, ausgesetzt. Gut deucht ihm nur, was für den gegenwärtigen Augenblick seine Sinne reizt; die Zukunft deckt ihm ein dichter Nebel. Seine Freiheit steht unter dem Scepter der Sinne und der Phantasie; er ist unfähig, sich nach Gründen zu menschlichen Handlungen zu bestimmen; er handelt nicht; er wird hingerissen vom Strome der Reizungen. Sein Geist ist in einer ununterbrochenen Unruhe; die größten Wollüste befriedigen seine Bedürfnisse nicht, ohne Labung dürstet er nach etwas, das er nicht kennt, und das ihm nur die Vernunft gewähren könnte; und versagt ihm endlich die erschöpfte Sinnlichkeit die körperlichen Genüsse, dann steht die Schöpfung öde, todt und freudenleer vor ihm, und ihm bleibt nichts übrig, als eine Vernichtung zu erwarten, vor welcher er zurückbebt, denn für höhere Freuden und Aussichten, die er sich durch seine Vernunftthätigkeit erschaffen und eröffnen könnte, hat sein geistiges Auge keine Sehkraft. Sein Nervensystem ist in einem beständigen Aufruhr; seine Kraft erschöpft; ihr belebender Einfluß auf den übrigen Körper unterbrochen; dieser wird auf der andern Seite durch Ausschweifungen aller Art, durch das Toben der mannigfaltigsten Leidenschaften bis in sein Innerstes zerrüttet; seine Empfindlichkeit steigt aufs Höchste; jede kleine Gewalt wirft ihn nieder; öftere Ueberspanung führt gänzliche Erschöpfung seiner Kräfte herbei, und so sinkt er unaufhaltsam

3*

der Hinfälligkeit, mannigfaltigen Leiden und Schmerzen und dem frühen Tode in die Arme.

Durch alles dies hoffe ich einem Jeden das Geständniß abzunöthigen, daß es die größte Verleumdung der Natur und der Menschheit sei, die Kultur für eine Pandora anzusehen, aus deren Urne das Unglück sich erhoben und mit seinem giftigen Nebel das Menschengeschlecht überzogen habe. Sie ist der Genius, den die Natur sandte, um den Menschen mit Stärke, Genuß, Weisheit und Tugend auszustatten; durch sie eröffnet er sich ein ewiges Wirken; er hebt sich auf ihren Flügeln zu einer Höhe, auf welcher sich ihm die reizendste aller Aussichten, die Aussicht in eine andere Welt, aufthut. Auch wird dem, der Empfänglichkeit für die vorhin vorgetragenen Gründe hat, die Ueberzeugung aufgegangen sein, daß Verfeinerung und Kultur ganz verschiedenartige Dinge sind, welche man mit Unrecht verwechselt hat, daß die erstere alles Unglück hervorbringe, dessen man die letztere beschuldigt, daß bei der zu weit getriebenen Verfeinerung die schönsten menschlichen Anlagen und Kräfte, körperliche Stärke, Vernunft und Wille unangebaut liegen bleiben, und daß gerade das Gegentheil von dem, was man so gewöhnlich in den Tag hinein schwatzt, Statt finde, daß Mangel an Kultur den verfeinerten Menschen schwach und elend mache. Weichlichkeit, Dummheit und Bosheit, das sind die wahren Quellen, aus denen alles physische und moralische Uebel in den sogenannten kultivirten Menschenklassen hervorgeht. Durch Verfeinerung, nicht durch Kultur sind diese von dem Lebenspfade abgewichen, welchen ihnen die Natur vorgezeichnet hatte, und auf dem sie sich nun nicht wieder zurückzufinden wissen; für sie giebt es kein größeres Bedürfniß, als Fingerzeige, durch welche sie wieder auf denselben hingewiesen werden.

Drittes Kapitel.

Von der natürlichen Lebensart des Menschen.

Wenn man das Ziel der Reise schon von fern sieht, so ist es leicht, den geradesten Weg nach demselben einzuschlagen. Wir haben als Grundsatz aufgestellt, daß die natürliche Lebensart des Menschen diejenige sei, welche seiner ursprünglichen Bestimmung entspreche. Da uns nun unsere vorhergegangene Untersuchung der menschlichen Natur die Bestimmung des Menschen klar genug vor Augen gelegt hat, so können der Angabe seiner natürlichen Lebensweise keine großen Schwierigkeiten mehr entgegenstehn. Die Wirkungssphäre, zu deren Ausfüllung der Mensch von der Natur bestimmt wurde, ist, wie wir gesehen haben, einer unendlichen Erweiterung fähig; die Lebensweise des Menschen muß daher einen großen Spielraum zulassen, wenn sie der hohen Bestimmung, zu welcher der Mensch in seiner Entwickelung emporsteigt, angemessen sein soll; sie darf in keine so engen und so genau bestimmten Gränzen, wie bei den übrigen Thieren, eingeschlossen werden. Auch dies hat die Natur vorausberechnet und des Menschen ganzes Wesen so eingerichtet, daß er sich in jede Lage schicken, jedem Verhältnisse anschmiegen und an jeden Einfluß gewöhnen kann, und auch durch

diese Einrichtung giebt sie die höheren Absichten, welche sie mit dem Menschen hatte, deutlich genug zu erkennen. Die Geschichte der Menschheit bestätigt dies auf die mannigfaltigste Weise. Der Mensch lebt auf der ganzen Oberfläche der Erde, auf Bergen und in Thälern, unter den glühenden Strichen so gut, als auf dem ewigen Eise der Pole; hier bekleidet, dort nackt; hier nährt er sich blos von Obst, dort von Wurzeln, hier von Fischen, dort von Fleisch, von Milch, von Eiern u. s. w.; hier genießt er das Fleisch roh, dort gebraten, gekocht. Ueberall giebt es Beispiele in Menge, daß Menschen ihr Leben in steter Gesundheit und Fröhlichkeit zu einem hohen Alter bringen. Und so mußte es sein, wenn das aus dem Menschen werden sollte, was er geworden ist und noch ferner werden kann. Wie tief würde er hingegen in die Reihe der Wesen hinabgeworfen, wenn sein Leben nur unter einem Klima, sein Körper nur bei einer Nahrung bestehen könnte? Die Vermehrung seines Geschlechtes würde auf das Engste eingeschränkt, seine Verbreitung über den ganzen Erdboden ganz unmöglich geworden sein, alle Vortheile, welche die Gesellschaft gewährt, alle wechselseitige Unterstützung, Belehrung, Nachahmung, jede Ausbildung der menschlichen Anlagen, welche das Streben, die Beschwerden des Klimas zu erleichtern, dem unfruchtbaren Boden Nahrungsmittel abzugewinnen, herbeiführt, würden hinwegfallen, und so der Mensch durch nichts gereizt oder gezwungen worden sein, seine angeborenen Kräfte aus ihrem Schlummer zu wecken.

Wenn nun aber auch das Band, an welchem die Natur den Menschen führt, so leicht und locker ist, daß er daran in weiten Kreisen umhergehn kann, ohne sich nur einigermaßen dadurch belästigt zu fühlen; so darf er deswegen doch noch nicht wähnen, daß er dem blinden Zufall hingeworfen, und die Wahl seiner Lebensart einem regellosen Herumtappen überlassen worden sei. In das Innerste seines Wesens hat die Natur Gesetze eingegraben, deren Befolgung ihm bei seiner Lebens-

weise am Herzen liegen muß, wenn er nicht in Lebensarmuth und Kraftlosigkeit dahinschlummern, oder sich durch Genuß überladen und unterdrücken, oder durch Thätigkeit verzehren will. Diese Gesetze aus dem Wust, mit welchem sie durch die Künste der verfeinerten Menschen umgeben sind, herauszuheben und für Jedermanns Ansicht an das Licht zu stellen, ist das Hauptbestreben dieses Buches, und wir haben durch das bisher Gesagte hierzu die Bahn hoffentlich gebrochen.

Denn aus der Betrachtung der menschlichen Natur, in welcher thierisches Leben und geistiges Streben auf das Innigste in einander verwebt sind, ergiebt sich schon, daß die Lebensart des Menschen überhaupt viel zusammengesetzter sein muß, als die eines jeden andern Thieres: sie muß nämlich thierisch und menschlich zugleich sein. Gleich jedem andern Thiere muß der Mensch in einem gewissen Grade von Wärme sich befinden, Luft, Speise, Trank, Ruhe und Schlaf genießen, seinen Unrath von sich schaffen und sein Geschlecht vermehren: als Mensch aber muß er alle seine geistigen Kräfte in Thätigkeit setzen, und damit wirken nach den idealen Plänen der Vernunft.

Damit nun der Mensch im Besitze der vollkommensten Freiheit die thierischen Verrichtungen nicht vernachlässige, hat die Natur eine jede derselben mit dem Gefühle eines Bedürfnisses, oder eines Triebes, die Befriedigung derselben mit dem Gefühle des Angenehmen verbunden und sie zu einem Genusse erhoben.

Da aber eben der Genuß den Menschen zur Unmäßigkeit und Ausschweifung verleiten kann, so war die Natur besorgt, jede Befriedigung eines Bedürfnisses oder Triebes mit dem Gefühle der Sättigung zu versehen und durch dieses die Gränze zu bezeichnen, an welcher der Genuß aufhört heilsam zu sein.

Aber auch in seiner geistigen Thätigkeit kann der Mensch über die Schranken der Mäßigkeit gehen und sein Wohl untergraben, denn jede geistige Thätigkeit wird durch körperliche Or-

gane körperlich; jede Wirksamkeit dieser Organe verzehrt Lebensstoffe und fordert Ersatz derselben; kommt aber jene durch zu große Heftigkeit, durch lange Dauer oder zu häufige Wiederholung mit diesem in Mißverhältniß, dann wird das Organ in seinem Innern zerrüttet, zur ferneren Thätigkeit untauglich und kann selbst durch seinen engen Zusammenhang mit dem übrigen Organismus die Gesundheit des Ganzen in Gefahr ziehen. Um dieser vorzubeugen, läßt die Natur auf jede Thätigkeit das Gefühl der Ermüdung folgen und mahnt dadurch den Menschen, daß es Zeit sei, die gegenwärtige Handlung zu unterbrechen und den angestrengten Organen Ruhe und Erholung zu vergönnen.

Fassen wir alles dies zusammen, so wird sich für die natürliche Lebensart des Menschen folgendes Hauptgesetz ergeben: Der Mensch befriedige alle, wohlverstanden durch **Erkenntniß** der in seinem Wesen waltenden Naturgesetze (denn auch die Vernunft und Sittlichkeit sind für ihn Naturgesetze) bestätigten und geläuterten Bedürfnisse und Triebe, benutze und veredle alle Anlagen und Kräfte, welche ihm die Natur gab, genieße und handle aber nie früher, als er wahres Bedürfniß und hinlängliche Kraft fühlt, und gehe in Genuß und Thätigkeit nie weiter, als ihm Sättigung und Ermüdung erlauben.

Dies Gesetz umfaßt die ganze Lebensweise des Menschen, und wer dasselbe zu jeder Lebenshandlung mitbringt, der kann versichert sein, daß er der Natur gemäß lebe, daß ihm Gesundheit und Freude auf allen seinen Wegen folgen, nie aber Krankheit und Reue sein Dasein verbittern werden.

Es kommt hier auf weiter nichts an, als daß der Mensch sein ursprüngliches, reines Naturgefühl, welches ihn über die wirkliche Gegenwart natürlicher Bedürfnisse und Triebe, über Sättigung und Ermüdung zuverlässig belehrt, entweder noch besitze, oder sich wieder zu verschaffen wisse, daß er die Stimme

der Natur höre und verstehe, daß er, auf eine höhere Lebensstufe gelangt, die sanfte, durch tiefliegende Gefühle zu ihm sprechende Naturstimme mit der geläuterten Erkenntniß seines ganzen Wesens und seiner höheren Lebensaufgaben in Einklang zu bringen verstehe.

Aber gerade dies ist es, was dem verfeinerten Menschen ganz und gar mangelt. Sein vorherrschender Kunstsinn hat den Natursinn gelähmt und Bedürfnisse und Triebe erkünstelt, welche mit den natürlichen im Widerspruch stehen. Er ißt, trinkt, schläft und liebt, nicht um die Forderungen der Natur zu befriedigen, sondern blos des Kitzels wegen, der damit verbunden ist; er genießt nicht, um zu leben, sondern lebt nur, um zu genießen; in allen Lebenshandlungen sucht er nicht das Wahre, Gute, Wesentliche, sondern nur das Sinnliche, Angenehme, Zufällige. Seine ganze Kraft, sein ganzes Streben löst sich in Durst nach sinnlichem Vergnügen auf, und da das Streben des menschlichen Geistes in die Unendlichkeit geht, durch nichts auf Erden befriedigt werden kann, so vergrößert sich durch jeden Genuß sein Durst nach Genuß. Von einem Vergnügen stürzt er sich in das andere; wenn die milderen, sanfteren Reize der Natur erschöpft sind, so sucht er heftigere auf; wenn die natürlichen nicht mehr hinreichen, so werden künstliche, widernatürliche aufgeboten. Alle schönen Anlagen des Geistes und des Körpers, deren Ausbildung Mühe und Ausdauer fordern, werden dabei vernachlässigt; sie nehmen das Gepräge widernatürlicher Zartheit und Schwäche an; jener träumt, wo er denken und handeln soll, und dieser wird durch das entnervt und zerstört, was ihm die Natur zu seiner Erhaltung und Ausbildung verliehen hatte.

Durch die einseitige Verfeinerung also hat der Mensch den Sinn für die Stimme der Natur verloren, und dieser Verlust ist die einzige, wahre Quelle seiner Abweichung vom Wege der Natur, seiner gänzlichen Entartung, seiner Hinfälligkeit, seiner Krankheiten, seiner erschlafften, eigennützigen, unsittlichen Denk-

ungsart und alles Elendes, welches ihn von allen Seiten umgiebt. Das einzige Mittel, ihn auf den Weg seiner Bestimmung zurückzuführen, seinem Körper Stärke, Schönheit und Lebensdauer, seinem Geiste den erhabenen Schwung nach dem Wahren, Guten und Schönen und somit dem ganzen Menschen seine Menschenwürde und Glückseligkeit wiederzugeben, besteht blos darin, daß man in ihm jenen Sinn für das verlorene Gut wieder erwecke durch Belehrung über das Wesen der menschlichen Natur und ihren Endzweck.

Dies Geschäft ist zu fruchtbar an beglückenden Folgen und zu belohnend für den, der es unternimmt, als daß ich mich demselben nicht weihen sollte. Ich werde zu diesem Zwecke den verfeinerten Menschen durch alle Verhältnisse des Lebens führen; bei jedem werde ich ihn mit den Forderungen der Natur bekannt machen, ich werde ihm die Entfernung anschaulich machen, in welcher er sich von dem Kreise befindet, wo sie wirkt und segnet, und mich bemühen, ihm den Weg zu zeigen, auf welchem er wieder in denselben gelangen, oder sich ihm wenigstens nähern könne.

Um in den Gang meines Vortrages Ordnung zu bringen, werde ich der Eintheilung folgen, welche ich oben von den menschlichen Verrichtungen überhaupt gemacht habe, und in der ersten Abtheilung die naturgemäße Befriedigung der thierischen Bedürfnisse und Triebe, in der zweiten aber die naturgemäße Entwickelung der geistigen Anlagen und Kräfte des Menschen abhandeln.

Erste Abtheilung.

Naturgemäße Befriedigung

der

thierischen Bedürfnisse und Triebe des Menschen.

Erstes Kapitel.

Vom Genusse der Wärme und der Luft.

Wärme und Luft sind beide dem menschlichen Leben gleich unentbehrlich und stehen in einer so engen Verbindung unter einander, daß sie beide zusammengefaßt und von einem Gesichtspunkte aus betrachtet werden müssen.

Die Quelle alles Erdenlebens ist die Sonne; in dem nämlichen Augenblick, wo der Sonne göttlicher Einfluß der Erde entzogen würde, würde sich Kälte, Finsterniß und Tod über dieselbe ausbreiten. Das, was von der Sonne der Erde zuströmt, erscheint in seiner größten Reinheit als Licht, in Verbindung mit andern Stoffen als Wärme, und, wenn es diese Verbindungen wieder verläßt, unter gewissen Umständen als Feuer, unter andern als Elektricität. Unter allen diesen Gestalten spielt es im Leben die wichtigste Rolle, und es ist kein Lebensproceß, den es nicht beginnt und vollendet.

Die warmblütigen Thiere nehmen Licht, Elektricität und Wärme, also ihre erste und allgemeinste Lebensbedingung, aus der Luft. Zu diesem Zweck aber muß die Luft zum Blute treten, und dort Wärme, Elektricität oder Licht aus ihr geschieden werden. Dieser Lebensproceß fängt in den Lungen an,

und das Athemholen zieht die dazu nöthige Luft in dieselben. Wissen aber mögen meine Leser, daß nicht jede Luftart mit gleicher Leichtigkeit Licht, Wärme oder Elektricität von sich giebt, daß mithin nicht jede zum Athmen tauglich ist. Vor allen zeichnet sich hierin eine aus, welche deswegen den Namen Lebensluft (Sauerstoffgas, Verbrennungserhalter) erhalten hat. Lebensluft und eine andere, welche allein geathmet, das Athmen unterbricht, dadurch das Leben vernichtet und deswegen Stickluft (Stickstoffgas) genannt wird, sind die Hauptbestandtheile der Erdatmosphäre. Außer diesen aber schweben in der Atmosphäre eine Menge von Dünsten, welche durch die mannigfaltigen chemischen Processe auf der Oberfläche der Erde in sie ausgehaucht werden, und durch die sie zum Athmen um so untauglicher gemacht wird, je mehr durch dieselben die Lebensluft aus ihr verdrängt wird. Indessen würde doch reine Lebensluft allein geathmet zu viel Wärme, Licht und Elektricität entwickeln, diese würden die organischen Stoffe zu rasch verzehren, und das Leben schnell verlodern. Es war daher, um die Dauer des Lebens zu verlängern, nothwendig, die Wirksamkeit der Lebensluft durch einen großen Antheil von Stickluft zu mäßigen.

Der Mensch muß also, wie jedes höhere Thier, Lebensluft mit Stickluft gemischt einathmen. Durch das Einathmen aber verzehrt er die Lebensluft der Atmosphäre, durch das Ausathmen, durch die Ausdünstung seiner Haut und seine übrigen Ausleerungen schwängert er diese mit Stoffen an, welche sie für das Leben schädlich machen. Demnach wird durch das Leben selbst die Luftschicht, welche den menschlichen Körper zunächst umgiebt, zur Unterhaltung des Lebens untauglich gemacht und kann nur durch die beständige Erneuerung der Luft ihre lebenernährende Eigenschaft wieder erhalten. Beständige Lufterneuerung aber ist nur an freier Luft möglich, und so ergiebt sich aus dieser Betrachtung, daß der Mensch von der Natur bestimmt und gezwungen sei, möglichst viel in reiner freier Luft zu leben.

Aber nicht nur wegen der vollständigern Erneuerung der mit jedem Athemzuge einzuschlürfenden Luft ist die reine freie Luft eine weit gesündere, als selbst die beste und reinste Zimmerluft, sondern auch noch wegen einer andern Eigenschaft. Erst in neuester Zeit hat die Wissenschaft einen Stoff entdeckt, Ozon genannt, welcher die luftreinigenden, alle organischen Ausdünstungen sofort neutralisirenden Eigenschaften, die im schwächeren Grade dem Sauerstoffe zukommen, im höchsten Grade besitzt. Dieser Stoff wird durch die elektrischen Vorgänge in der Atmosphäre, besonders reichlich durch Gewitter erzeugt, wobei er sich durch den bekannten, erquickend frischen, oft sogar durch einen prickelnd scharfen Geruch zu erkennen gibt. Er ist reichlicher in höheren Luftschichten enthalten, und ist bei niederwärts gehenden Luftströmungen und Niederschlägen (Regen, Schnee u. dergl.) in den unmittelbar über der Erdoberfläche befindlichen Luftschichten mehr davon zu entdecken, als bei aufwärts gehenden Luftströmungen (hohem Barometerstande). Da er in dem Haushalte der großen Natur die Bestimmung zu haben scheint, alle organischen Ausdünstungsstoffe und Luftverunreinigungen schnell zu neutralisiren, so verzehrt er sich natürlich, je näher der Erdoberfläche und je mehr die Luft mit solchen Ausdünstungsstoffen beladen ist, wie in dicht zusammengedrängten Städten, um so mehr, und läßt sich in eingeschlossenen Räumen davon nie eine Spur entdecken. Diese Quintessenz des Lebens ist also nur in freier Luft enthalten.

Aber es hätte hierzu dieser wissenschaftlichen Nachforschung kaum bedurft; man darf nur die natürlichen Gefühle des Menschen zu Rathe ziehen, um sogleich auf das Bedürfniß desselben, an freier Luft zu leben, zu stoßen. Das unangenehme Gefühl, welches ihn an Orten befällt, wo es an Lebensluft mangelt, oder wo die Luft mit schädlichen Dünsten geschwängert ist, der widerwärtige Geruch, die Angst, die heiße Sehnsucht nach dem Freien, die alle Menschen, welche in eingesperrten Räumen leben und arbeiten müssen, unaufhörlich treibt: alles dies sind

Fingerzeige der Natur, durch die sie uns zum Aufenthalt in der freien reinen Luft auffordert. Dahin zielt auch die ganze Lebenseinrichtung des Menschen. Er, der von Fleisch und Pflanzenkost leben muß, kann sich diese Bedürfnisse nur durch Jagen, Fischen, Viehzucht, durch das Suchen und Sammeln von Wurzeln, Kräutern, Früchten, oder in einem höhern Grade von Kultur durch den Landbau, mithin blos durch Beschäftigung an freier Luft erwerben.

Die Hauptabsicht bei dem Aufenthalt in freier Luft geht dahin, die Luft rein zu genießen. Unter reiner Luft versteht man ein Gemisch von Stick- und Lebensluft, in welchem die Menge der letztern zu jener der erstern wie 21 zu 79 sich verhält, und welche nicht durch Kohlendämpfe, durch die Ausdünstungen stehender Gewässer, durch die Fäulniß todter Thiere und Pflanzen, durch Gährungen und andere dergleichen chemische Processe verunreinigt worden ist, also auch meist noch etwas freies Ozon enthält.

Das Vorhandensein von verdorbener Luft fühlt der Mensch durch Schwere und Angst auf der Brust und durch einen unangenehmen Geruch. Diese Gefühle muß er nie vernachlässigen und sie immer als Warnungen der Natur betrachten, jene Orte zu fliehen, an welchen sie sich einstellen. Es ist dies von äußerster Wichtigkeit, dabei aber zu leicht und zu einfach, als daß der verfeinerte Mensch, der überall Kunst und Verwickelung sucht, darauf Rücksicht nehmen sollte. Hätte er einen Begriff davon, wie eng das Leben mit dem Genusse der Luft zusammenhängt, daß nur durch sie das Lebensrad in Bewegung gesetzt wird und sogleich still steht, wenn sie ihm auch nur auf einige Augenblicke entzogen wird, hätte er das blühende Ansehen, die Stärke, die Lebhaftigkeit und den Frohsinn der Landleute mit den blassen, welken, siechen Städtern ernstlich verglichen: dann würde es ihm nicht als Scherz erscheinen, wenn man ihm sagt, daß der erste Keim aller physischen Glückseligkeit aus der Luft genommen werden müsse.

Zweites Kapitel.

Die Wohnung des Menschen.

Die Natur also will, der Mensch soll immer in möglichst reiner Luft leben. Indessen gibt es doch auch in der freien Luft Gefahren, welche den Menschen zwingen, Schutz in einer Wohnung zu suchen. Die brennenden Strahlen der Sonne, die Stürme und Ungewitter, der Regen, der Schnee, der Hagel, die strenge Winterkälte, reißende Thiere, giftige Schlangen, stechende Insecten, alles dies droht seiner Gesundheit und seinem Leben, vorzüglich wenn es ihn zur Zeit des Schlafes überfällt. Gegen diese mannigfaltigen feindlichen Einflüsse der Witterung und des Klimas kann ihn nur eine Laube, ein Zelt, eine Hütte, eine Höhle, ein Haus sicher stellen, je nachdem das eine oder das andere den Zeit- und Ortsumständen angemessen ist. In unserm Erdstriche ist es blos der Wechsel der Witterung, besonders aber Nässe und Kälte, welche den Aufenthalt im Freien gefährlich machen können, denn die Lebenswärme und alle übrigen mit dieser verwandten Lebensstoffe gehen verloren, wenn der belebte Körper von einer kalten und feuchten Atmosphäre umgeben wird, welche als gute Leiter der Wärme und der Elektricität dieselben dem Organismus entziehen und ihn verhindern,

sie zu den Lebensprocessen zu verwenden. Das Leben wird dadurch in seiner tiefsten Wurzel angegriffen, und die Folgen davon sind groß und böse; viele schmerzhafte Krankheiten, Schnupfen, Bräune, Katarrhe, Durchfälle, Ruhren, Rheumatismen, Gicht, kalte und hitzige Fieber, schwere Entzündungen, Rothlauf und oft geschwinder Tod nehmen daher ihren Ursprung. Bei unsern Wohnungen müssen wir dem zufolge zum Hauptzwecke haben, sie als Schutzwehr gegen die rauhe Witterung zu benutzen. Im strengen Winter ist die Wohnung allein nicht hinreichend: der Mensch bedarf des künstlichen Feuers, um seinen erstarrten Körper daran zu erwärmen. Zu diesen Maßregeln treibt ihn die Natur durch das schmerzhafte Gefühl, welches ihm Kälte und Nässe verursachen. Wenn aber eine geheizte Wohnung blos zur Nothwehr gegen die Beschwerden der Witterung dient, so darf sie dem dringendern Bedürfniß des Menschen, in reiner Luft zu leben, so wenig Eintrag thun als möglich ist, und muß verlassen werden, sobald man von dem Ungemach der Witterung nichts mehr zu befürchten hat.

Diese Wahrheiten führen uns auf die wesentlichen Eigenschaften einer der Gesundheit zuträglichen Wohnung und die Regeln, welche bei der Anlage und Benutzung derselben zu beobachten sind.

Die Wohnung des Menschen soll leicht zu erwärmen und trocken sein und ihre Bewohner der reinen Luft nicht berauben. Diese Eigenschaften geben wir ihr durch eine zweckmäßige Lage, durch Auswahl der Baumaterialien und durch die Bauart.

In Hinsicht auf die Lage soll des Menschen Wohnung weder auf dem Gipfel hoher Berge, noch im Abgrund tiefer Thäler stehen, denn oben drohen ihr Blitze und Winde, unten Ueberschwemmungen; oben ist die Luft zu kalt und zu dünn, unten bei warmer Witterung zu heiß, übrigens zu schwer und feucht. Die Bewohner hoher Gebirge leiden oft an Brustkrankheiten, Lungenentzündungen und Bluthusten. Noch schlimmer

ist es in tiefen Thälern, denn da sind hartnäckige kalte Fieber, Verstopfungen der Eingeweide, Rheumatismen, Gicht, Wassersucht, epidemische Durchfälle, Ruhren und eine Menge anderer Krankheiten zu Hause; die Leute sind da durchgängig träger, dümmer und arten leicht zu thierähnlichen Kretinen aus. Auf einer freien Ebene oder an dem Abhang einer mäßigen, nicht waldigen Höhe wird unser Haus am sichersten stehn und der Gesundheit manche Vortheile schaffen.

Da die Rauhigkeit des Klimas vorzüglich von dem Striche der Winde abhängt, so wird unser Augenmerk bei der Anlegung unserer Wohnung vorzüglich dahin gerichtet sein müssen, daß wir sie gegen die rauhesten Windstriche hin am meisten befestigen. In unserer Gegend ist der Nordwestwind derjenige, welcher durch Nässe und Kälte zugleich der Gesundheit mehr als alle andern nachstellt. Die Aerzte können jederzeit, wenn dieser Wind eine Zeit lang anhält, voraussagen, daß sich die Krankheiten vermehren und verschlimmern werden. Der Südwest ist meistens feucht, der Nordwind und seine nächsten Nachbarn kalt. In dem Hause wird daher für die Gesundheit seiner Bewohner am besten gesorgt sein, das mit dem Rücken gegen Nordwest, mit den beiden Seiten aber gegen Südwest und Nordost gekehrt und auf allen drei Seiten gegen den Anfall des Windes gut verwahrt ist. Desto offener aber soll die vordere Seite des Hauses, welche gegen Südost gekehrt ist, sein, um dem Lichte, der heitern, warmen und trockenen Luft, welche von Ost, Südost und Süd uns zugeführt wird, freieren Zutritt zu gewähren.

Anhaltend herrschende zu trockne Winde, wie es im mittlen Europa besonders der Nordostwind ist, greifen in der Dauer die Augen und Athmungsorgane an. Diese austrocknende, reizende Eigenschaft hat dann selbst auch die Luft im geschlossenen Zimmer. Um in solchen Perioden die Zimmerluft weicher und reizloser zu machen, ist das allmälige Verdunstenlassen von Wasser, das man zu diesem Behufe in einem unbedeckten fla-

chen und etwas weiten Becken irgendwo im Zimmer aufstellt, recht empfehlenswerth, ganz besonders solchen Personen, die zu entzündlichen Augenübeln und zu Brustkatarrhen geneigt sind.

Bei der Wahl der Baumaterialien müssen diejenigen vermieden werden, welche die Nässe aus der Luft an sich ziehen und lange bei sich behalten. Dahin gehören vor allen die thonartigen Steine. Die besten sind Sand- oder Kieselsteine, gutgebrannte Ziegelsteine, vorzüglich aber Holz. In Häusern, welche von Steinen gebaut sind, sollte nicht allein der Fußboden, sondern auch die Wände mit Holz ausgekleidet sein. Neugebaute Häuser, welche noch nicht ganz ausgetrocknet sind, zu beziehen, ist wegen der Wasserdünste, die sich in ihnen anhäufen, vorzüglich aber wegen der Dünste des nassen Kalks sehr gefährlich. Noch gefährlicher wirken gemalte Zimmer, wenn sie noch feucht sind, denn da die meisten Farben aus giftigen Metallkalken, zum Theil flüchtigen (Arsenik, Quecksilber u. a.), bestehn, so läßt sich die große Schädlichkeit ihrer Ausdünstungen leicht begreifen. Am gefährlichsten sind die stark arsenikhaltigen lebhaft grünen Tapeten, sobald Wände damit bekleidet werden, die noch nicht vollständig ausgetrocknet sind.

Die Austrocknung neuer massiver Gebäude bis zu dem der Gesundheit in keiner Weise mehr nachtheiligen Grade verlangt in der Regel zwei Sommer, dafern die Mauern und Zwischenwände einen Sommer und einen Winter hindurch unübertüncht gelassen worden, dagegen 4—6 Jahre, wenn die Uebertünchung bald oder sofort erfolgte.

Die Reinheit der Luft muß bei der Anlage und Einrichtung einer Wohnung immer im Auge behalten werden. Die Wohnzimmer müssen zu diesem Zwecke groß und geräumig, nicht mit Hausgeräthe, am wenigsten mit Menschen, Thieren, Schmuze, Flüssigkeiten, gährenden und riechenden Körpern angefüllt sein, in der Nachbarschaft derselben weder Abtritte noch Vorrathskammern, in dem Hause oder um dasselbe herum,

keine Lachen, offenen Kanäle, Ställe, Mistbehälter und dergleichen sich befinden. Es ist ein grobes Vorurtheil, die mit Ausdünstungen mancherlei Art geschwängerte Atmosphäre gewisser Behältnisse, namentlich der Viehställe, für unbedingt gesund zu erklären. Allerdings sagt die Kuhstallluft solchen Kranken zu, welche die bessere reinere, für sie aber schon zu reizende Luft nicht mehr vertragen können; für den Gesunden bleibt sie aber stets eine verdorbene Luft. Die Fenster der Wohnzimmer müssen zahlreich, bei heiterm, warmem Wetter immer, bei kaltem wenigstens zweimal des Tags geöffnet werden. Die Wohnungen dürfen einander nicht zu nahe, die Gassen nicht zu enge, die Häuser nicht zu hoch sein. Bei allen diesen Maßregeln darf man doch nie die ursprüngliche Absicht, in der man Häuser baute, vergessen; man muß sie immer als Zufluchtsörter gegen schlimme Witterung betrachten, die man nur gezwungen betritt und wieder flieht, so bald es nur immer möglich ist.

Alle diese Eigenschaften und Maßregeln vermißt man bei den Häusern der meisten größern Städte, und man hätte, wenn man darauf ausgegangen wäre, die Wohnungen zum Verderben des Menschen einzurichten, nicht zweckmäßiger verfahren können, als es bei jenen geschehen ist. Jede große Stadt ist auf einem Moraste erbaut, welcher aus des Menschen eigenen Excrementen besteht, er mag nun in unterirdischen Kanälen, welche durch häufig angebrachte Oeffnungen die faulenden Dünste von sich geben, oder, was noch weit ärger ist, in offenen Bächen herumfließen. Sie enthält unzählige Werkstätten, in denen faulende und giftige Körper bearbeitet werden; man denke an die Fleischer, Leimsieder, Lichtzieher, Seifensieder, Loh- und Weißgerber, Kürschner, Pelzwaarenhändler, an die verschiedenen Künstler und Handwerker, welche mit geschmolzenen oder glühenden Metallen, Arsenik, Blei, Kupfer, Quecksilber u. dgl. umgehen, an die Zinnober-, Bleiweiß-, Mennige- und andere Fabriken, an Töpfer und Maler, welche die Luft

mit giftigen Metalldämpfen schwängern; man rechne den Rauch aus all' den Essen, das Gedränge der Menschen an jedem Orte, die Menge der Pferde und ihren Mist, die außerordentliche Höhe der Häuser, welche meistens noch von allen vier Seiten zugebaut, jede Lufterneuerung unmöglich machen, dazu; man besehe die niedrigen, engen, tiefliegenden, feuchten und finstern Wohnungen, in welchen mehrere schmuzige Menschen mit Nachtlager, Handwerksgeräthe, zahlreichen Kindern und deren Unrathe beisammenstecken; man übersehe es nicht, wie sorgfältig der Reiche im Winter seine Zimmer durch doppelte Fenster und Thüren gegen jede Lufterneuerung bewahrt: und man wird sich beiläufig einen Begriff von dem Dunstkreise machen können, in welchem der Städter lebt und wirkt. Er ist das für die Menschen, was ein fauler Sumpf für die Fische ist. Man kann sich daher nicht wundern über die Menge blasser, welker, nervenschwacher und kränkelnder Menschen, die man daselbst findet; wundern muß man sich vielmehr, daß es an solchen Orten möglich ist, das Leben auf mehrere Jahre zu bringen. Es gibt wohl wenig Krankheiten, welche der Genuß verdorbener Luft nicht hervorbringen könnte; denn durch diese kommt das ganze Leben ins Stocken, die gesammte Organisation entartet, am meisten und ersten aber leiden durch sie jene Theile, auf welche sie zuerst und unmittelbar einwirkt, die Lungen. Daher trifft man in großen Städten so selten eine gesunde Lunge an, daß der Lehrer der Anatomie Schwierigkeiten hat, seinen Zöglingen den natürlichen Bau einer menschlichen Lunge zu zeigen; daher schreiben sich die Verheerungen, welche die Lungensucht unter den Stadtbewohnern anrichtet. Dies wären Gründe genug die Stadtluft zu fliehen, und es ist von reichen Personen kein schlechter Gedanke, den Sommer auf dem Lande zuzubringen. Jene, welchen die Umstände dies nicht erlauben, müssen wenigstens ihre Wohnungen an freien Plätzen aufschlagen und auf alle mögliche Weise suchen, der reinen Luft den Zutritt zu denselben zu

verschaffen, jede Stunde aber, die sie ihren Geschäften abmüssigen können, im Freien, auf grünenden Plätzen, wo jede Pflanze Leben haucht, zu genießen.

Breite, nach allen Seiten hin dem Licht und der Luft zugängige und reinlich gehaltene Straßen, hin und wieder zwischen den Gebäudemassen befindliche Gärten oder mit Bäumen bepflanzte freie Plätze — dies sind daher die wichtigen Gesichtspunkte, welche die Behörden bei der reißend schnellen Anschwellung und Umgestaltung der Städte in neuster Zeit, nach Möglichkeit festzuhalten haben.

Ist die Wohnung mit allen jenen Eigenschaften versehen, so ist sie das zuverlässigste Mittel, einem natürlichen Bedürfnisse, dem Bedürfnisse sich gegen Nässe und Kälte zu schützen, Genüge zu leisten, und das lästige Gefühl der Kälte und die Gefahr des Erfrierens abzuwehren. Bei strenger Winterkälte aber reicht die Wohnung hierzu allein nicht hin. Der Mensch muß entweder durch vermehrte Bewegung und körperliche Arbeit seine Lebensflamme stärker anfachen, um durch so vermehrte Entwickelung der Lebenswärme den Verlust derselben, welchen die kalte Luft verursacht, beständig wieder zu ersetzen, oder er muß durch künstliches Feuer die ihn umgebende Luft erwärmen und ihr dadurch ihre wärmeleitende Kraft rauben, oder er muß sich mit Dingen umhüllen, welche die dem belebten Körper entströmende Wärme nicht durchlassen, d. h. er muß sich durch Kleidung und zur Zeit der Ruhe durch Betten gegen die Kälte schützen.

Alle diese Maßregeln aber dürfen dem ersten und dringendsten natürlichen Bedürfnisse, in reiner Luft zu leben, durchaus nicht im Wege stehen. Die natürliche und beste Erwärmungsmethode ist daher die Bewegung in freier Luft, und nur zur Zeit der Ruhe oder bei den höchsten Graden von Kälte und stürmischer Witterung sind geheizte Zimmer und Betten als Schutzmittel zu Hilfe zu nehmen.

Dabei muß man sich aber vorsichtig hüten, sich durch übertriebene künstliche Erwärmung zum Aufenthalt an der freien Luft untauglich zu machen. Dies geschieht, indem man sich durch einen zu hohen Grad künstlicher Wärme der Hilfsmittel beraubt, durch welche die Natur den Körper gegen die Winterkälte zu vertheidigen sucht.

Nicht zufrieden damit, jedem Thier ein Kleid gegeben zu haben, war die Natur auch noch dafür besorgt, dies Kleid den verschiedenen Jahreszeiten anzupassen. Sie richtete daher die Thiere so ein, daß sie jeden Frühling und Herbst ihre Kleider wechseln, indem z. B. die Vögel und vierfüßigen Thiere im Herbst durch Mausern und Hären ihr leichteres Sommergewand abwerfen und dafür einen viel stärkern und dichtern Winterpelz erhalten. Ein so vollkommnes Kleid hat sie nun freilich dem Menschen versagt, um durch Noth seine höheren Anlagen zu wecken und ihn zu zwingen, sie durch Verfertigung der Wohnung und Kleidung zu üben und zu höherer Vollkommenheit zu steigern. Indessen hat sie ihn doch den verderblichen Angriffen der Witterung nicht ganz blos gestellt, sie hat vielmehr die äußere Oberfläche seines Körpers mit einer Oberhaut, und die innere, welche dem Zutritt der Luft offen steht, mit einer Schleimhaut überzogen und durch beide den feindlichen Einflüssen der Witterung Schranken gesetzt. Diese Schutzwehren hat sie so eingerichtet, daß sie sich in eben dem Verhältnisse verstärken, in welchem die Macht des Feindes zunimmt. Gegen den Winter hin schuppt sich die Oberhaut des Menschen ab und wird mit einer dichtern vertauscht, auch die Schleimhaut wird verstärkt, und die Schleimabsonderung vermehrt. Das Mittel dazu ist die allmälig zunehmende Kälte der Atmosphäre, und so wird der Mensch durch die Kälte gegen die Kälte sicher gestellt.

Dieser einfachen, aber für die Erhaltung der Gesundheit äußerst wichtigen Veranstaltung der Natur hat sich der Mensch durch seine unnatürliche Zimmerpflege gänzlich entzogen. Durch

seine Luftscheu, durch den beständigen Aufenthalt in stark geheizten Zimmern und heißen Federbetten, verhindert er nicht allein die natürliche Verdichtung der Haut, sondern verschafft ihr auch eine Zartheit und Empfindlichkeit, welche den kältern Klimaten durchaus nicht angemessen ist. Zwingen ihn nun die Umstände zuweilen, sein warmes Dunstbad zu verlassen, so bringt er seine zarte Sommerhaut in die rauhe Winterluft mit, und ihm geschieht das Nämliche, was einem Menschen geschehen würde, den man plötzlich aus dem heißen Süden in den beschneiten Norden übersetzen wollte. Seine äußerst feine Haut kann natürlich der verderblichen Einwirkung der Kälte nicht widerstehn; der dichtern Oberhaut, welche ein schwacher Leiter der Wärme und nur ein Halbleiter der Elektricität ist, und des Schleimes, der im Innern die nämliche Verrichtung hat wie die Oberhaut im Aeußern, beraubt, verliert der Körper plötzlich eine größere Menge von Lebenswärme, als in der nämlichen Zeit wieder ersetzt werden kann; der ganze Lebensproceß wird aus dem Gleichgewicht gehoben, und es entsteht daraus ein Heer von Krankheiten, die man unter dem Namen der rheumatischen und katarrhalischen kennt, welche unter den mannigfaltigsten Gestalten, als Augenweh, Schnupfen, Bräune, Husten, Lungenentzündung, Erbrechen, Durchfälle, Ruhren, Rothlauf, Gliederreißen und vielen andern erscheinen, und gewiß ein Drittheil der verfeinerten Menschen vor der Zeit ins Grab stürzen. Verzärtelung der Haut durch künstliche Wärme ist demnach eine Hauptquelle der außerordentlichen Kränklichkeit, unter welcher die verfeinerten Stände seufzen, die erste Ursache der immer allgemeiner werdenden Rheumatismen und Katarrhe und aller der bereits genannten Krankheiten, welche mit diesen in Verbindung stehn, besonders aber der Verheerungen, welche die Lungenschwindsucht anrichtet.

Hauptsächlich wird diese Verzärtelung durch das unmäßige Heizen der Wohnzimmer begünstigt. Es fragt sich aber, zu welchem Grade der Wärme die Wohnzimmer geheizt werden

müssen, wenn sie dem natürlichen Bedürfnisse des Menschen Genüge leisten sollen? Das rechte Maß werden wir hier am sichersten treffen, wenn wir, unserm ursprünglichen Plane getreu, uns von der Natur selbst belehren lassen, indem wir unser Gefühl zum Maßstab nehmen und unsere Wohnung durch künstliches Feuer nur so weit erwärmen, als hinlänglich ist, das lästige Gefühl der Kälte von uns zu entfernen. Nicht um Wärme zu fühlen, sondern um nicht zu frieren, müssen wir unsere Zimmer heizen, und nur jene Temperatur wird die zuträglichste sein, wobei sich die natürliche Wärme eines gesunden Menschenkörpers am besten erhält, in der man daher durch das Gefühl weder Wärme noch Kälte unterscheiden kann. Witterung und Körperbeschaffenheit werden hier einigen Unterschied machen; bei strenger Kälte wird man mehr Feuer zur Erwärmung bedürfen, als bei gelinderm Wetter; auch werden Menschen, die ihrem Beruf gemäß, ihre meiste Zeit an der freien Luft zubringen und durch Geschäftigkeit ihre nöthige Lebenswärme selbst entwickeln, viel weniger Unterstützung durch künstliche Wärme nöthig haben, als andere, welche in ihrem Zimmer eingesponnen, in Trägheit dahinbrüten, keine andere, als Ofenwärme, und keine andere, als Zugluft, kennen.

Die durchschnittlich dem Bedürfnisse des gesunden Körpers entsprechende Zimmertemperatur ist die zwischen 14 und 15° R.

Durch eine mäßige Zimmerheizung gewinnt man den großen Vortheil, daß zwischen der Temperatur des Zimmers und jener der freien Luft kein auffallend großer Abstand entsteht, denn gerade dieser ist es, welcher den Winter für die Gesundheit so gefährlich macht. Tritt man aus einem stark geheizten Zimmer auf einmal in die kalte Luft, so entfährt die Wärme dem Körper mit Gewalt und Schnelligkeit und setzt ihn auf der Stelle allen Folgen der stärksten Erkältung aus. Kommt man von Kälte erstarrt in die heiße Wohnung zurück, so erwarten Einem da die nicht geringern Gefahren der zu jähen Er-

hitzung. Daß letztere eben so viele und beträchtliche Krankheiten hervorbringen könne, als erstere, dies wird Niemand in Zweifel ziehen, der es nur einmal an sich beobachtet hat, welche empfindliche Schmerzen in einem von Kälte erstarrten Gliede entstehen, wenn es zu schnell dem warmen Ofen nahe gebracht wird, und die daraus entstehende Störung der Lebensverrichtung, wenn das Nämliche in edleren Eingeweiden geschieht. Wer daher gezwungen ist, aus kalter Luft in stark geheizte Zimmer zu gehen, der wird die Gefahr die ihn da erwartet, wenigstens vermindern, wenn er sich zuvor eine Zeit lang im Vorhause, oder in einem ungeheizten Nebenzimmer aufhält, damit der Wechsel von Wärme und Kälte nicht zu schnell auf einander folge, im Zimmer selbst aber sich so weit als möglich vom Ofen entfernt. Eben so muß er beim Zurückgehn in die Kälte, so viel möglich den zu schnellen Uebergang zu vermeiden suchen.

Wenn man durch eine solche Handhabung der künstlichen Wärme einem natürlichen Bedürfnisse willfährt, so darf man doch dadurch einem andern nicht zu nahe treten, man darf, dies will ich dadurch sagen, durch das Heizen der Wohnung die Reinheit der Luft in derselben nicht gefährden. In dieser Hinsicht sündigt man gegen die Gesundheit, wenn man die Sorge für die Wärme so weit treibt, daß man die Lufterneuerung, welche bei andauernd bewohnten Zimmern durch täglich wenigstens zweimaliges gründliches Auslüften erfolgen muß, aus übel angebrachter Sparsamkeit oder Bequemlichkeit unterläßt.

Dieses Lüften wird noch viel dringender, wenn das Feuer in einem offenen Kamine brennt. Brennendes Feuer verdirbt die Luft an einem eingeschlossenen Ort auf zweifache Weise durch Verzehrung der Lebensluft und durch schädliche Dünste, welche es in sie ausstößt. Dämpfe von Kohlen werden an solchen Orten die Bewohner dem Tod in die Hände führen. Rasch aufloderndes Flammenfeuer ist nicht zu fürchten, nicht

weil es der Atmosphäre außer der Wärme etwas Gutes mittheilt, sondern weil das Feuer nur da in Flammen ausbricht, wo eine große Menge Lebensluft freien Zutritt hat. Steinkohlen und Torf dürfen wegen einer Menge schädlicher Dünste die sich aus ihnen entwickeln, in den offenen Kaminen der Wohnzimmer nicht gebrannt werden. Es bleibt demnach für diese Art zu heizen kein schicklicheres Brennmaterial übrig, als trockenes Holz, das leicht Flamme fängt und hält, worin sich bei uns das Fichten-, Tannen- und Buchenholz auszeichnen.

Von den verschiedenen Heizungsmethoden ist die s. g. Luftheizung und die in neuster Zeit versuchte Heizung mittels überhitzten (des in ein durch das Gebäude geführtes Röhrensystem eingeschlossenen und über den Siedepunkt erhitzten) Wassers zu erwähnen. Die erste hat sich durch ihre luftaustrocknende Wirkung der Gesundheit geradezu nachtheilig gezeigt. Die letzte hat zwar diesen Nachtheil nicht in gleichem Grade. Leider aber — abgesehen davon, daß ihre Einführung ganz besondere bauliche Einrichtungen verlangt — fehlt der für die Gesundheit so wichtige Vortheil der fortwährenden Erneuerung, also Reinigung der Luft, wie ihn gutziehende, von innen heizbare Oefen besitzen. Diese unterhalten jene wohlthätige Luftcirculation, indem die durch den Ofen nach oben entweichende Luft durch die von unten nachdringende Zimmerluft, und diese durch die Fenster- und Thürfugen ersetzt, also eine, wenn auch nicht ausreichende, so doch immerhin manchen Nachtheil ausgleichende Lufterneuerung bewirkt wird. Sie sind und bleiben daher für regelmäßig bewohnte Räume die besten Heizungsapparate. Unter ihnen wieder sind die durchweg irdenen Oefen der Gesundheit am dienlichsten wegen ihrer gleichmäßigen Vertheilung und Erhaltung der Wärme. Eiserne Oefen haben den doppelten Nachtheil einer ungleichen, schnell wechselnden Zimmererwärmung und einer Verunreinigung der Zimmerluft mit kohlensaurem Gase, welches von der Oberfläche des Ofens

in die Zimmerluft ausströmt, sobald die Gußeisenmasse, die nebst Eisen und Sand auch an 30 Procent Kohle enthält, bis zum Glühen erhitzt wird. Denselben Nachtheil haben daher auch die gußeisernen Heizkasten der mit irdenem Aufsatze versehenen Oefen, sobald sie bis zum Glühen des Eisens erhitzt werden.

Drittes Kapitel.

Von der freiwilligen Bewegung des Menschen.

Ob es überflüssig sei meinen Lesern zu sagen, daß unter den Muskeln diejenigen faserigen Bündel von Fleisch verstanden werden, durch deren Zusammenziehung die Theile unsers Körpers in Bewegung gesetzt werden, das weiß ich nicht genau; desto genauer aber weiß ich, daß die Betrachtung des Einflusses, welchen freiwillige Muskelbewegung auf die menschliche Glückseligkeit hat, unter die lehrreichsten und angenehmsten gehöret. Ohne Muskeln — was wäre der Mensch? Ein Wesen, das einer Pflanze ähnlich, nicht von weitem ahnen ließe, daß ein freier Geist in ihm wohnt: angefesselt an einen Ort, wäre der ein Sklave der Natur, der durch Hülfe der Muskeln sich zum unumschränkten Herrn derselben emporschwingt. Die Muskeln verleihen ihm Geschwindigkeit den Gefahren zu entgehen, oder Stärke, sie zu besiegen; sie entfernen ihn von dem Ort wo ihm Mangel und Beschwerde drohen, und tragen ihn in Gegenden wo Ueberfluß und Freude lachen; durch sie kann er seine Sinne den ihn umgebenden Gegenständen der Natur nähern, nach Willkühr seine Wißbegierde sättigen und den Kreis seiner Kenntnisse erweitern; durch sie, indem sie Ton- und Mienen-

sprache vermitteln, bringt er seinen Geist in Verbindung mit andern Geistern, offenbart Zufriedenheit und Freude, Abneigung, Kummer und Zorn, schenkt und erwirbt Theilnahme, Mitleiden, Liebe und Freundschaft, und bereitet sich so die höchste Glückseligkeit menschlicher Geselligkeit; durch sie wird er Schöpfer nach den hohen Plänen der Vernunft.

Für die Erhaltung und Verlängerung des Lebens insbesondere hat die Muskelbewegung die wohlthätigsten Wirkungen. Durch die Bewegung der Brustmuskeln athmet der Mensch Leben aus der Luft; durch Muskelbewegung sucht, bereitet, nimmt, kaut und schluckt er Speisen und Getränke; durch sie schafft er den Unrath seines Körpers von sich. Der Muskel selbst gewinnt durch seine Thätigkeit vermehrte Ernährung, Kraft und Stärke; auch seine Nerven werden durch den vermehrten Zufluß von Nahrungssäften mehr genährt und stärker; mit dieser vermehrten Stärke vermindert sich seine Empfindlichkeit, es wächst dagegen seine Widerstandskraft gegen die zerstörenden Angriffe der äußern Natur. Insbesondere ist allseitige Muskelthätigkeit das natürlichste und sicherste Mittel zur Erhaltung der dem Körper nöthigen Eigenwärme, der beste Schutz gegen Kälte und Rauhheit des Klima's und der Witterung. Durch Muskelthätigkeit endlich werden das Athmen, der Blutumlauf, alle Absonderungen, die Verdauung, mit einem Worte, alle Lebensprocesse erhöht und angefeuert; es ist folglich nichts, was dem Leben Kraft, Sicherheit und Dauer in dem Maße verschaffen könnte, als freiwillige Muskelbewegung.

Auch liegt in jedem Thiere ein immer reger Trieb sich zu bewegen, und er spricht die Aufforderung der Natur zur Muskelbewegung deutlich genug aus. Die Ueberzeugung von der natürlichen Nothwendigkeit der freiwilligen Muskelbewegung muß noch erhöht werden, wenn man auf den Nachtheil aufmerksam wird, der aus der Unterlassung derselben nur allein für die Gesundheit entspringt. Weniges, zärtliches, weiches und

schlaffes Muskelfleisch, schwache Nerven, blasse, leblose Farbe, Kälte der Haut, Ungeschicklichkeit, Trägheit, Furchtsamkeit und Schwäche sind die Erscheinungen, durch welche sich unthätige Menschen auszeichnen, Erscheinungen, die ihren Grund in der verdorbenen Luft, welche solche Menschen gewöhnlich einathmen, und in der Trägheit und Schwäche aller Lebensverrichtungen haben und über lang oder kurz zu mannigfaltigen, beschwerlichen und hartnäckigen Krankheiten führen.

Indessen ist auch die Muskelbewegung nicht der bloßen Willkühr des Menschen anheim gestellt: auch sie hat ihre bestimmten Vorschriften von der Natur erhalten, durch deren Befolgung wir allein das Gute erndten, das die Natur mit allen ihren Einrichtungen verbunden. Das erste dieser Gesetze gebietet, die freiwillige Muskelbewegung nicht zu übertreiben, sondern sie nur bis zu einer gewissen Gränze fortzusetzen. Diese Gränze ist durch das Gefühl der **Müdigkeit** vorgezeichnet, dessen Mahnung man nicht überhören darf, wenn man sich nicht den Nachtheilen einer zu großen Anstrengung bloßstellen will. Bei jeder körperlichen Arbeit gehn Lebensstoffe verloren; ist dieser Verlust auf einen solchen Grad gestiegen, auf welchem bei dem bewegten Gliede das Bedürfniß des Wiederersatzes eintritt, so entsteht ein unangenehmes Gefühl in demselben, welches die fernere Bewegung erschwert und Ruhe verlangt. Wird aber auf diese Erinnerung der Natur keine Rücksicht genommen und das Glied durch die Gewalt des Willens noch ferner zur Bewegung angespornt, so äußert sich bald das Gefühl von Hitze, welches sich, wenn mehrere Muskeln thätig sind, über den ganzen Körper verbreitet und häufigen Schweiß hervortreibt. Das Blut stürzt nun mit Gewalt durch alle Adern; mächtig klopfen Herz und Pulsschläge; mit Heftigkeit und Schnelligkeit wogen Brust und Unterleib um dem Blut die fehlende Luft mitzutheilen, bis sich zuletzt gänzliche Erschöpfung einstellt. Die Wirkungen dieser stürmischen Anfachung der Lebensflamme sind zahlreich und traurig. Die angestrengten Muskeln werden steif

und unbeweglich, die Nerven stumpf und gefühllos, der ganze Körper welkt durch die Verschwendung des organischen Stoffes, welche mit dem Ersatze in keinem Verhältnisse steht, vor den Jahren dahin und trägt früh die Spuren des überreifen Alters. Wirkt während der durch zu starke Anstrengung hervorgebrachten Erhitzung des Körpers noch eine andere Schädlichkeit auf denselben, heftige Leidenschaft, Verkältung, Ueberladung des Magens durch schlechte Nahrungsmittel oder durch eine zu große Menge derselben, unmäßiger Genuß geistiger Getränke, Ausschweifung in der Liebe, so wird plötzlich die gesammte Lebensthätigkeit aus ihrem Gleichgewicht gehoben, und es kommen Krankheiten zum Vorschein, die nach der verschiedenen Anlage des lebenden Körpers und seiner Theile die verschiedensten Gestalten annehmen und fast immer zu den schlimmsten und gefährlichsten gehören: Entzündungen des Gehirns, des Halses, der Lungen, der Gedärme, Gliederreißen, heftiges Erbrechen und Durchfall, Ruhren, gefährliche Fieber u. s. w.

Eine andere traurige Folge der übermäßigen körperlichen Arbeiten ist die Rohheit des Geistes, denn indem der Mensch sein ganzes Leben auf Muskelthätigkeit verwendet, bleiben die höhern Organe des Gehirns und die übersinnlichen Vermögen der Seele unangebaut liegen; der Mensch verfehlt seinen wesentlichsten Zweck, er bleibt an die Gegenwart gefesselt, thierisch, dumm und sklavisch.

Das zweite Gesetz bei der freiwilligen Bewegung, welches in der Natur des Menschen begründet ist, befiehlt, daß er alle Muskeln, und alle Theile seines Körpers durch sie, gleichmäßig bewege. Da jeder Muskel seinen bestimmten Zweck hat, und jeder durch seine Thätigkeit dem Körper Vortheile bringt, so erfolgt der Verlust mancher jener Vortheile des Lebens und der Gesundheit, wenn man sie nicht alle in die ihnen angewiesene Thätigkeit versetzt. Aber man hat noch nicht alles gethan, was die Natur fordert, wenn man alle Muskeln zur Emsigkeit in ihrem Dienste anhält; äußerst wichtig ist es außerdem noch

darauf zu achten, daß die verschiedenen Muskelbewegungen in einem gewissen gleichmäßigen Verhältnisse zu einander stehn. Der Sinn dieser wichtigen Lebensregel wird sich bis zur reinsten Klarheit aufhellen, wenn man bei der Betrachtung des thierischen Gliederbaues auf die Bemerkung stößt, daß jeder Muskel des thierischen Körpers einen entgegengesetzten habe, wodurch jede Bewegung in die entgegengesetzte verwandelt werden kann. Ein Beispiel mag uns die Bewegung des Auges geben: Wenn der obere Augenmuskel durch seine Thätigkeit den Augenstern aufwärts zur Betrachtung des Himmels gewendet hat, so harrt der untere Augapfelmuskel schon darauf, den Blick wieder herab gegen die Erde zu ziehen; hat der äußere Muskel das Auge nach auswärts gekehrt, so wird es durch den innern wieder gegen den innern Augenwinkel gewandt. Durch Versuche wird man finden, daß das Nämliche bei allen durch den Willen beweglichen Theilen Statt finde. Das Gesetz der gleichmäßigen Bewegung aller Muskeln verlangt nun, daß man einen Muskel nicht mehr als seinen entgegengesetzten — Antagonisten in der Kunstsprache — in Thätigkeit setze, damit keiner von beiden durch häufigere Uebung den andern an Stärke überwiege, und das Organ dadurch einseitig werde. Wie tief dieses Gesetz in die ganze physische Glückseligkeit eingreife, das kann man erst einsehn, wenn man sich überzeugt hat, daß von der Befolgung desselben die Gesundheit größtentheils, die Schönheit der Gesichtszüge und des Wuchses, so wie körperliche Gewandheit und Stärke fast ganz abhängig sind. Die Vernachlässigung jenes Gesetzes hingegen wird vor allem der Gesundheit hauptsächlich verderblich, indem sie deren Grundlage, das Gleichgewicht der Lebensthätigkeit, aufhebt, und zu einer ungleichen Bildung des Körpers Anlaß gibt. Denn wenn nur ein Theil der Muskeln angestrengt wird, der andere aber in Trägheit liegen bleibt, so reißen die thätigen für sich und ihre benachbarten Organe alle Lebensstoffe an sich, den ruhenden aber und den ihnen zu-

nächst liegenden Gliedern und Eingeweiden werden sie entzogen; in dem nämlichen Verhältnisse, in welchem jene an Größe und Stärke zunehmen, verfallen diese in Schwäche, Weichlichkeit und übermäßige Empfindlichkeit. Man stelle sich einen Menschen vor, der mit der rechten Seite seines Körpers mehr — aber doch nicht unmäßig — arbeitet, als mit der linken; nicht nur die Muskeln, sondern alle übrigen Theile der rechten Seite werden jene der linken an Stärke übertreffen, weil das Blut immer mehr nach jener hingelockt wird und ihr mehr Nahrung zuführt. Man lasse diesen Menschen durch eine Ausschweifung im Tanze und im Weingenusse heftig erhitzt werden: ungestüm wird sein Blut durch die Adern rollen, und da ihm die kräftigern Gefäße der rechten Seite Widerstand genug entgegensetzen, so wird sich der zurückgedrängte Feind mit desto größerer Gewalt auf die schwache Seite werfen; die Gefäße derselben werden bei ihrer Schwäche der Uebermacht nachgeben müssen, von dem heftigen Andrang des Blutes übermäßig ausgedehnt an ihrem schwächsten Punkte eine Oeffnung bilden, durch welche das Blut mit Gewalt hervorströmt. Durch einen Blutsturz wird einem blühenden Jüngling das Leben verinnen, der zu einem gesunden Greise hinangereift wäre, wenn er seine linke Seite durch Arbeit eben so gestärkt hätte, als die rechte.

Vielfach mißgestaltet wird der Körper, wenn besonders in der Jugendzeit, die einzelnen einander entsprechenden Muskelpartien, die rechte und linke Körperseite, die obere und untere Körperhälfte, dauernd ungleich geübt und entwickelt werden.

Große Aufmerksamkeit verdienen die Muskeln, welche den Brustkasten erweitern und verengern. Da durch sie das Athmen verrichtet wird, und da mit der Stärke des Athmens die Stärke des gesammten Lebens in geradem Verhältnisse steht, so muß der Einfluß, welchen ihre lebhaftere oder trägere Bewegung auf die Gesundheit hat, nicht wenig beträchtlich sein. Menschen, deren Athemholen matt von Statten geht, führen ein schwaches Leben, das sich durch Kälte der Glieder, Blässe

der Haut, Schwäche der Muskeln, Mangel an Munterkeit, an Eßlust, an natürlichen Ausleerungen u. s. w. zu erkennen gibt und den ersten Keim zu vielen Krankheiten in sich enthält. Alle Uebel, welche man der sitzenden Lebensart zur Last legt, nehmen meistens aus dieser Quelle ihren Ursprung, und wenn man Leute findet, welche sich bei der sitzenden Lebensart wohl befinden, so sind es gewiß nur solche, welche dabei durch Lachen, Sprechen, Schäkern u. dgl. ihren Athem lebhaft im Gange halten, was z. B. bei den orientalischen Weibern Statt finden mag. Ich glaube Denjenigen, welche zu einer sitzenden Lebensart und zu bewegungslosen Geschäften bestimmt sind, keine geringe Wohlthat zu erzeigen, wenn ich sie darauf aufmerksam mache, wie sehr die wichtige Lebensverrichtung des Athmens von ihrer freien Willkühr abhängt, und wie leicht sie sich durch Aufmerksamkeit auf dieselbe vor den Uebeln bewahren können, welche ihre Lebensart gewöhnlich mit sich führt. Das Hauptmittel besteht darin, daß solche Menschen ihre Geschäfte, die meistens eine ungetheilte Aufmerksamkeit erfordern, oft unterbrechen, das Athemholen durch tieferes Ein- und kräftiges Ausathmen und dadurch zugleich das stockende Leben neu in Gang bringen. Es kann kein besseres Mittel geben den Blutumlauf zu erwecken, den Kopf aufzuheitern, die Haut zu erwärmen, beginnende Stockungen in den Lungen und im Unterleibe zu zertheilen, und dadurch die Entstehung von Knoten, Verhärtungen, Wasseransammlung, Schleimanhäufung, Ausdehnung der Gefäße und alle Krankheiten welche daraus entstehen, als Lungensucht, Bluthusten, Engbrüstigkeit, Brust- und Bauchwassersucht, Hypochondrie, Gelbsucht, Blähungen, Leibesverstopfung, goldene Ader, Gicht, Verhärtungen in den Eingeweiden des Unterleibes u. s. w. zu verhindern. Sehr wichtig kann insbesondere die durch tieferes Einathmen beförderte freiere Ausdehnung der Brust für diejenigen werden, welche durch eine platte und enge Brust Anlage zur Lungenschwindsucht verrathen, besonders, wenn sie schon in der Jugend angehalten werden, durch allmälig verstärkte Er-

weiterung der Brust den Lungen mehr Raum zu verschaffen. Es ist keinem Zweifel unterworfen, daß sich durch eine solche fortgesetzte Uebung von früher Jugend auf dieser fehlerhafte Bau nach und nach verbessern lasse, und ich kann Eltern nichts dringender empfehlen, als auf diesen Umstand aufmerksam zu sein. Dies stärkere Aus- und Einathmen aber hat seine Gränzen, über welche hinaus es anfängt schädlich zu werden. Wird bei zurückgehaltenem Athem der Körper noch sehr angestrengt, so können Brüche, Zerreißung innerer Theile, Blutstürze, der Tod selbst auf der Stelle erfolgen. Das zu lang anhaltende Ausathmen kann besonders Sängern nicht wenig gefährlich werden, wenn sie nicht die Kunst verstehen, auch während des Singens in kleinen Zügen einzuathmen.

Wir kommen auf die Wichtigkeit der Athmungsbewegung und die weitern Mittel zur Erlangung der vollen Athmungskraft, in dem weiter unten an die Städtebewohner gerichteten besonderen Mahnrufe zurück.

Die meisten sogenannten vornehmen Leute lassen die Muskeln, durch welche der Unterleib einwärts gezogen wird, die größte Zeit ihres Lebens hindurch ruhn und erkünsteln sich dadurch eine Schwäche derselben, welche zu dicken Bäuchen, zu Brüchen und bei Frauenzimmern zu langsamen und schwierigen Geburten Veranlassung gibt. Die einfachen und unter allen Umständen für Jeden leicht ausführbaren Mittel zu allseitiger Muskelübung, also auch zur Kräftigung der so sehr vernachlässigten Unterleibsmuskeln, werden später angegeben werden. Schlaffe Frauenzimmer werden dann geschwinder gebären, und Hängebäuche nach der Geburt, welche ihrer Schönheit oft so großen Eintrag thun, sicherer vermieden werden. Auch dürften manche Krankheiten des Unterleibes, welche von Trägheit der Eingeweide und des Blutumlaufs von diesen ihren Ursprung ableiten, als goldne Ader, lange Leibesverstopfung, Blähungen, Verhärtungen, in Befolgung meines Rathes ein nicht geringes Vorbauungsmittel finden.

Wer eine schöne Stellung, eine aufrechte, gerade Haltung, einen abgemessenen, sichern Gang besitzen, wer sich mit muskulösen Schenkeln und Waden zieren, wer mit einem Worte Gang und Stellung in seiner Gewalt haben will, der muß die Muskeln des Halses, des ganzen Rumpfs, vorzüglich die des Rükkens, der Lenden, des Ober- und Unterschenkels und des Fußes nicht in Trägheit versinken lassen, der muß sie alle in wechselseitige Uebereinstimmung und Thätigkeit setzen, der muß Regsamkeit und Leben in alle Gelenke und Glieder bringen. Das Nämliche haben diejenigen zu beobachten, welche sich durch Stärke und Geschicklichkeit der Arme und Hände auszeichnen wollen, denn diese Eigenschaften werden ganz allein durch anhaltende und regelmäßige Uebung erhalten. Tanzen, Reiten, Fechten, Ringen und alle andern gymnastischen Uebungen sind hierzu die trefflichsten, in unsern Zeiten leider zu sehr vernachlässigten Entwickelungsmittel.

Aller dieser Vortheile, welche eine gleichmäßige und in einem gehörigen Zusammenklang stehende Bewegung aller willkührlichen Muskeln für das Wohl des menschlichen Körpers mit sich bringt, werden diejenigen beraubt, welche durch ihre Lebensart zu einer oder der andern sich immer gleich bleibenden, anhaltenden Körperlage oder Stellung gezwungen sind. So sind viele Menschen die größte Zeit ihres Lebens hindurch zum Stehen, andere zum Sitzen mit vorwärts gebeugtem Leibe, andere zu andern Stellungen verdammt.

Beim anhaltenden aufrechten Stehen findet kein Wechsel der Muskelbewegung, keine Ruhe der angestrengten Muskeln Statt; Erschöpfung derselben, Schwäche des Rückgrates und der Füße, Hemmung des Kreislaufs, Fußgeschwülste, langwierige Geschwüre, goldne Ader u. s. w. sind die unausbleiblichen Folgen desselben.

Noch zahlreicher und verderblicher sind die Uebel, welche das beständige Sitzen mit vorwärts gebeugtem Leibe hervorruft. Da die Füße bei dieser Haltung gar nicht bewegt werden, so nehmen sie auch nur wenig Blut auf und werden

sparsam genährt; sitzend arbeitende Leute haben daher meistens dünnere Füße. Das stete Vorbeugen des Leibes bildet in der Gegend des Bauches eine Falte, durch welche die Eingeweide des Unterleibes wie durch ein Band von einander getrennt werden; dadurch wird der Fortbewegung aller jener Dinge, welche sich in dem Magen, in den Gedärmen, den Gallengängen u. s. w. befinden, dem Speisesafte und der Galle, den Blähungen, dem Unrath und selbst dem Kreislauf des Blutes ein schwer zu überwindendes Hinderniß entgegengestellt; daher Anschwellung der Blutadern, Stockungen in der goldnen Ader, in der Gebärmutter, in allen andern Eingeweiden, verhinderte Verdauung, Verdickung der Galle, Gallensteine, Gelbsucht, Verhärtungen im Magen, in der Milz und Leber, beständige Beschwerden von Blähungen, Leibesverstopfung, blasses, erdiges, gelbes Aussehen, Bleichsucht, Unordnung in der monatlichen Reinigung, Hypochondrie, Melancholie u. a. Durch die Hindernisse welche das Blut in dem Unterleibe findet, wird es veranlaßt mehr dorthin zu strömen, wo die Gefäße durch keinen Druck verengert werden; es wird nach der Brust und dem Kopfe gehen, und das um so leichter, je mehr es durch die nach vorwärts gerichtete Lage dieser Theile dahin gelockt wird, und so in denselben bedenkliche Störungen veranlassen. Wenn man nun noch bedenkt, daß der Mensch im Sitzen immer von der nämlichen, durch das Athmen bereits verdorbenen Luft umgeben wird, daß er es oft sogar beim Sitzen vergißt, daß er bei den Geschäften, welche er im Sitzen treibt, den Unterleib oder die Brust an harte Körper andrückt, so stößt man noch auf Uebel genug, denen der Mensch in dieser Lage ausgesetzt ist. Ausweichen kann er ihnen nur dadurch, daß er mit seiner Lage oft wechselt und durch eine entgegengesetzte Stellung, durch Herumgehn an freier Luft, durch die oben angeführten Bewegungen der Brust und des Unterleibes, die gehemmten Verrichtungen wieder in Gang zu bringen sucht.

Wer sich das bisher Gesagte ernstlich zu Gemüth führt,

für den werde ich in dem Eingang dieses Kapitels nicht zu viel gesagt haben, wenn ich eine naturgemäße Thätigkeit der willkührlichen Muskeln für eine der reichsten Quellen menschlicher Glückseligkeit ausgab; der sieht nun wohl, daß sie Gesundheit, Schönheit, Stärke, Geschicklichkeit, Gewandtheit und Freude gewähre. Für das Glück ihrer Kinder waren daher die Alten weit mehr besorgt als wir, indem sie gymnastische Uebungen zu einem Hauptpunkte der Erziehung machten. Freilich war damals die Menschheit nicht so zerrissen als jetzt; damals war der Mensch noch ganz Mensch, während jetzt ein Arm, ein Fuß, ein Auge, eine Zunge und oft noch weniger die Stelle eines Menschen vertreten muß.

Hat man sich nun von der hohen Wichtigkeit einer regelmäßigen und allseitigen Muskelübung überzeugt, so entsteht zunächst die Frage: auf welchem Weg erreicht man dieses Ziel, ohne die übrigen Lebensaufgaben zu beeinträchtigen, die sich besonders in gegenwärtiger Zeit so vielen Menschen hemmend dagegenstellen. Turnen, Reiten, Tanzen, Fechten, Jagen, Schwimmen, Gartenarbeit u. s. w. — wie heilsam diese Bewegungen im Allgemeinen auch sind, können ja nur von wenig Menschen, und auch dann nicht in regelmäßiger Ununterbrochenheit benutzt werden. Auch bietet keine derselben die volle Allseitigkeit dar, so daß durch sie allein der Gesundheitszweck vollkommen erreicht würde. Noch weniger ist Letzteres beim Spazierengehn der Fall, auch wenn noch so viel Zeit und Consequenz darauf verwendet werden könnte.

Es gibt aber einen Weg, auf welchem der Gesundheitszweck, insoweit er überhaupt durch Bewegung erreichbar ist, in einfacher, leichter, unter allen Umständen ausführbarer und vollständiger Weise erreicht werden kann, wodurch die gründ-

liche Aus- und Durchbildung des Körpers in der Jugend, die Steigerung der Kraft und Gesundheit im erwachsenen Alter und die Erhaltung der Rüstigkeit bis zu den höchsten Altersstufen erzielt werden kann. Dies ist die anatomisch berechnete Gymnastik in Form der freien Gliederbewegung. Die Gegenforderung ist eine billige. Es gehört dazu durchaus nichts weiter, als — guter Wille und täglich ein halbes Stündchen Zeit.

Ich will hier eine Vorschrift solcher Bewegungsformen zusammenstellen, wie sie, mit dem Kopfe beginnend und über alle Körpertheile bis zu den Füßen herabgehend, in ihrer Gesammtheit die wichtigsten Muskelpartien des ganzen Körpers in entsprechend kräftige Thätigeit versetzen und, ohne auf specielle Heilzwecke berechnet zu sein, doch den allgemeinen Gesundheitszweck einer allseitigen Muskelthätigkeit für jedes Lebensalter und für beide Geschlechter erfüllen. Die bei jeder einzelnen Uebung bemerkten 3 Wiederholungszahlen (Grade) geben den ungefähren Maaßstab für die im Lauf der Zeit vorzunehmende Steigerung, aber auch zugleich für die je nach den individuellen Verschiedenheiten des Alters, Geschlechts, der Constitution u. s. w. zu bestimmenden verschiedenen Grenzpunkte. Man nehme diese Uebungen der Reihe nach vor, zu einer bestimmten Stunde vor einer der täglichen Mahlzeiten in einem Zimmer mit wo möglich geöffnetem Fenster oder, so oft es Zeit und Gelegenheit erlauben, an einem stillen Plätzchen in freier Luft. Sie werden stehend, in straffer fester Stellung ausgeführt. Zwischen den einzelnen Uebungen mache man kleine Pausen und benutze diese zu geflissentlichem, zwar ruhigem, aber tiefkräftigem mehrmaligem Ein- und Ausathmen.*)

---

*) Ueber etwaiges Weiteres muß der Herausgeber auf seine kleine Schrift „Aerztliche Zimmer-Gymnastik, zu einem praktischen Systeme zusammengestellt. Mit 45 Abbild. In 7. Aufl. Leipzig 1860" verweisen.

1) Kopfkreisen — 10, 20, 30 mal. Der Kopf macht von rechts nach links, und ebenso oft von links nach rechts eine trichterförmige Kreisbewegung, die so umfänglich sein soll, als es irgend das Halsgelenk erlaubt. Man halte dabei den übrigen Körper unveränderlich fest in seiner Stellung. Ist man zu Schwindel geneigt, so macht man diese Uebung ausnahmsweise anfangs sitzend.

2) Armkreisen — 8, 12, 20 mal. Beide straff gestreckte Arme beschreiben, in der Richtung von vorn nach hinten und ebenso oft von hinten nach vorn beginnend, einen möglichst weiten und steilen Kreis, ähnlich wie sich zwei Windmühlenflügel an den Seiten des Körpers der Windmühle bewegen würden. Man hat darauf zu achten, daß die Arme dabei dicht am Kopfe vorbeigehen, wozu allerdings eine vollkommene Freiheit des Schultergelenks erforderlich ist, welche von den Meisten erst durch Uebung allmälig erlangt wird.

3) Rumpfkreisen — 8, 16, 30 mal. Der Rumpf beschreibt, nur auf dem Hüftgelenk sich drehend, einen trichterförmigen, möglichst weiten und tiefen Kreis von rechts nach links und ebenso oft von links nach rechts. Bei Neigung zu Schwindel, die aber in der Regel sich bald verliert, wird auch diese Uebung ausnahmsweise in der Anfangszeit sitzend vorgenommen.

4) Beinkreisen — 4, 6, 8 mal mit jedem Beine. Das vollkommen gestreckte Bein beschreibt von vorne nach hinten einen möglichst weiten und hohen Kreis, worauf es jedesmal wieder neben das andere, welches nun an die Reihe kommt, auf den Boden gesetzt wird. So fährt man in regelmäßiger Abwechslung fort, bis die vorgenommene Wiederholungszahl erreicht ist. Den Oberkörper sucht man dabei in möglichst unverrückter Stellung zu erhalten.

5) Armstoßen nach vorn — 10, 20, 30 mal. Ein kräftiges Beugen und Strecken der Arme im Ellbogengelenk in der geraden Richtung nach vorn. Die Bewegung wird mit fest geschlossener Faust und straffer Spannung sämmtlicher

Armmuskeln ausgeführt. Man verwendet dabei die gleichmäßig volle Kraft sowohl auf das Strecken wie auf das Beugen der Arme, doch so, daß das Strecken nicht zu erschütternd auf den Kopf wirkt. Man stelle sich vor, man wolle mit beiden Armen und mit voller Kraft einen Gegenstand an sich heranziehen und im nächsten Momente in gleicher Weise von sich fortstoßen.

6) Armstoßen nach außen — 10, 20, 30 mal. Eine ganz gleiche Bewegung, nur, statt nach vorn, in direkt seitlicher Richtung.

7) Auseinanderschlagen der Arme — 8, 12, 16 mal. Die straff und wagrecht vorgestreckten und einander dicht genäherten Arme werden, in derselben wagrechten Stellung verbleibend, gleichzeitig kräftig nach hinten geschlagen, als wolle man einen in den Händen befindlichen Gegenstand von einander reißen.

8) Armrollen — 30, 40, 50 mal. Die Bewegung gelingt sofort, wenn man sich vorstellt, man habe in jeder Hand einen Nagelbohrer und wolle denselben mit gestrecktem Arm in's Holz treiben.

9) Finger-Beugen und-Strecken — 12, 16, 20 mal. Möglichst weit spreizt und streckt man alle Finger beider Hände und zieht sie dann bis zum kräftigen Ballen der Faust wieder zusammen.

10) Beinrollen nach außen — 20, 30, 40 mal mit jedem Beine. Das straff gestreckte und frei gehaltene Bein wird mit gehobener Fußspitze kräftig nach außen gerollt, sodaß eben auf dieses Moment der Auswärtsrollung der Nachdruck gelegt wird, entsprechend dem normalen vorwaltenden Verhältnisse, in welchem diejenigen Muskeln, welche das Bein auswärts rollen, zu denen stehen, welche die Einwärtsrollung bewirken. Diese Bewegung wird leichter, reiner und vollständiger ausgeführt, wenn man ohne Zwischenabwechslung jedes Bein seine Aufgabe hintereinander durchmachen läßt.

11) Fuß-Strecken und-Beugen. — 20, 30, 40 mal mit jedem Fuße. Ein kräftiges und möglichst vollständiges

Heben und Senken der Fußspitze bei frei und im Knie gestreckt etwas nach vorn gehaltenem Beine. Die Bewegung geschieht einzig und allein im Knöchelgelenke. Damit verbindet man gleichzeitig ein kräftiges Beugen und Strecken der Fußzehen, wozu natürlich eine bequeme Geräumigkeit des Schuhwerks erforderlich ist. Auch kann man das einfache Heben und Senken der Fußspitze mit einer kreisförmigen Bewegung derselben abwechseln lassen.

12) Axthauen — 6, 12, 20 mal. Die Stellung wird so genommen, daß die Beine in gerader seitlicher Richtung mäßig ausgespreizt zu stehen kommen. Darauf werden die gestreckten Arme hoch erhoben. Man führt durch dieselben einen Zug aus, als wolle man mit einer Axt in den Händen einen zwischen den Füßen liegenden Holzkloß spalten. Dabei sind die Kniegelenke nachgiebig zu erhalten, damit die Bewegung mit voller Freiheit ausgeführt werden kann. Nur bei Neigung zu starkem Blutandrang nach Kopf und Brust, und aus mehrfachen Gründen für das weibliche Geschlecht ist die Bewegung unpassend.

13) Schnitterbewegung — 8, 16, 24 mal hin und her. Die wagrecht vorgestreckten und immer in straffer Streckung verbleibenden Arme werden bei unverrückt fest zu haltender Körper- und Fußstellung gleichzeitig kräftig nach rechts und links bewegt, so daß durch beide Arme ein wagrechter Halbkreis beschrieben wird. Der Nachdruck der Bewegung muß aber gleichmäßig auf das Rechts wie auf das Links gelegt werden. Man stelle sich vor, daß man nach beiden Seiten eine mähende Bewegung ausführen wolle, wobei also in jedes Moment der Bewegung ein gewisser Zug und Schwung zu legen ist.

14) Niederlassen — 8, 16, 24 mal. Bei fest geschlossenen Fersen erhebt man sich auf die Fußspitzen und läßt sich so mit senkrecht erhaltenem Rumpfe soweit als möglich, bis zu einer tief kauernden Stellung nieder und erhebt sich dann wieder immer auf den Fußspitzen bleibend und ohne die Fersen von ein-

ander zu entfernen. Anfangs macht die Geradeerhaltung des Oberkörpers einige Mühe, indem derselbe durch das Gleichgewichtsstreben fast unwillkührlich mehr oder weniger nach vorn geneigt wird. Jedoch läßt sich dies bei einiger Achtsamkeit und Uebung sehr bald überwinden. Da die Bewegung indirekt das Athmen heftig anregt, so werden beim 2. und 3. Grade kleine Zwischenpausen für Manche dienlich sein.

Am Schlusse dieses Kapitels kann ich nicht umhin, die drei wichtigsten und allgemeinsten Gesundheitsmängel der Städtebewohner, Licht, Luft, Bewegung, in ihrem gegenseitigen Zusammenhang und in kurzem Ueberblick als besondern Mahnruf an die städtische Bevölkerung der Beachtung nochmals recht dringend zu empfehlen.

Daß die Gesundheitsverhältnisse im Allgemeinen bei weitem günstiger sind für die Landbewohner als für die Städtebewohner, ist eine allbekannte Sache. In einer Zeit wie die unsere, wo durch den gewaltigen Um- und Aufschwung der Verhältnisse und Anforderungen des Berufs der verschiedenen Menschenklassen in allen civilisirten Staaten, besonders aber durch die Concentrirung aller höhern Lebensrichtungen an den Eisenbahnlinien, ein Zusammendrängen der Menschen in den mit den Eisenbahnnetzen verflochtenen Städten bereits allerwärts stattfindet und in unberechenbarem Verhältnisse immer mehr stattfinden wird, stellt die Sorge für das Gemeinwohl die Fragen in den Vordergrund:

welches sind denn die allgemeinsten und folgenreichsten gesundheitlichen Nachtheile des Stadtlebens im Vergleich zum Landleben?

und

wie lassen sich dieselben heben oder wenigstens nach Möglichkeit verringern?

Das, was der Staat und die Ortsbehörden dafür zu wirken für ihre Pflicht erkennen, beschränkt sich auf ganz allgemeine Maaßregeln, die, da sie jetzt wohl allerwärts richtig erkannt und möglichst gehandhabt werden, auch bezüglich des Wesentlichsten im vorigen Kapitel bereits angedeutet wurden, hier unberührt gelassen werden können. Das Wichtigste ist aber, daß auch der Einzelne sich vollständig klar darüber sei, worauf es im Allgemeinen ankommt, wenn man die gesundheitlichen Nachtheile des Stadtlebens für sich und die Seinen möglichst fernhalten will.

Manchem wird vielleicht eine genauere Erörterung dieser Fragen überflüssig erscheinen, weil sie sich aus den allgemeinen Gesundheitsregeln scheinbar leicht beantworten. Ueberblickt man aber die Lebensweise der meisten Städtebewohner, so findet man, daß solche Fragen und Betrachtungen im Strudel des Alltagslebens gar sehr in die Vergessenheit zurückgedrängt werden. Wenn auch daher der Leser dieser Zeilen auf vieles Bekannte stoßen sollte, so möge er bedenken, daß gerade unter den gegenwärtigen Lebensverhältnissen eine recht nachdrückliche Auffrischung und weitere Abklärung solcher zwar oberflächlich bekannter, aber viel zu wenig befolgter Wahrheiten wohl an der Zeit sein dürfte.

Die wesentlichsten gesundheitlichen Unterschiede des Stadt- und Landlebens lassen sich auf die drei oben genannten Punkte zurückführen. Betrachten wir diese Punkte unter einem solchen Vergleich noch etwas näher.

Zuerst das **Licht**. Es ist hier der helle Sonnenschein, der Sonnenstrahl, das Licht an sich, d. h. abgesehen von seiner erwärmenden Eigenschaft, gemeint. Dieser Punkt ist unter den übrigen wohl am wenigstens beachtet und anerkannt und doch von entschiedener Wichtigkeit. Die jeweilige Einwirkung der Sonnenstrahlen ist eine der mächtigsten und unentbehrlichsten Lebensbedingungen für das Gedeihen aller höheren organischen (sowohl pflanzlichen als thierischen) Geschöpfe. Man kann einer

Pflanze alle übrigen Bedingungen ihres Gedeihens (guten Boden, reine Luft, Feuchtigkeit, Wärme,) reichlich gewähren: entzieht man ihr auf die Dauer vollständig alles Sonnenlicht, so wird sie sich bald grau verfärben und dahinwelken. Es ist bekannt, daß das Wachsthum jedes Zweiges, jedes Blattes der Pflanzen je nach dem Standorte immer so erfolgt, um möglichst die Richtung nach dem Sonnenstrahl zu gewinnen. Auch der Mensch wird bei anhaltender Entbehrung des Lichts in niedrigen, nie von der Sonne durchschienenen Wohnungen bleich, blutarm, körperlich und geistig elend. Auf keine andere Weise zu erklären ist das ausschließlich nur in den engen, sonnenarmen Thälern der Hochgebirge endemische Vorkommen jener körperlich und geistig verkümmerten, oft ganz verthierten Menschen, der sog. Cretins. Bekannt ist die belebende Einwirkung auf das Nervensystem, die sich als Reiz zum Niesen zu erkennen gibt, den fast Jeder verspürt, sobald sein Gesicht beim schnellen Uebergang aus einem schattigen Aufenthalt von kräftigern Sonnenstrahlen getroffen wird. Bekannt ist auch die magische, geistbelebende, gemütherheiternde Einwirkung des Sonnenscheins. Endlich gibt sich auch die gewaltige Kraft des Sonnenlichts bei übermäßiger Dauer der Einwirkung durch den Sonnenbrand und Sonnenstich (eine bis zur Entzündung gesteigerte Erregung der Haut oder des Gehirns) deutlich genug zu erkennen.

Kurz, wenn wir auch zur Zeit wissenschaftlich genau noch nicht nachzuweisen vermögen, auf welche (vielleicht vielseitige) Weise die Sonnenstrahlen auf das organische Leben einwirken, es ist mehr als Vermuthung, wenn wir annehmen, daß dieselben auch für den menschlichen Organismus, mögen sie ihn ganz oder theilweise treffen, eine belebende Wirkung ausüben und als unentbehrlichster Lebensreiz betrachtet werden müssen.

Möchten daher die Städter, die innerhalb ihrer Mauern wenig Sonne genießen, dies bedenken. Möchten sie nebst der freien Luft auch die Sonne suchen und wenigstens nicht noch die einzigen den Sonnenstrahlen zugänglichen Stellen der Kör-

peroberfläche, Hals, Gesicht und Hände, durch allerhand unnütze Beschirmungen und Umhüllungen dieser Wohlthat berauben. Möchte man die auch deshalb so heilsamen freien Fluß- oder Seebäder zu vollen, viertel- bis halbstündigen Sonnenbädern recht geflissentlich mit benutzen!

Luft. Schon die Alten nannten die Luft die Lebensspeise. Wie das Wasser den Fisch, so umgibt und durchdringt die Luft unsern Körper. Am innigsten wird dieser Wechselverkehr mit der Luft durch den Athmungsproceß vermittelt. Es geschieht dabei ein Stoffaustausch. Das Blut nimmt, wie früher angegeben, einen Theil des Sauerstoffgehaltes der Atmosphäre in sich auf und gibt dafür überflüssige und untaugliche Bestandtheile an diese ab. Das Blut reinigt und veredelt sich dadurch mit jedem Athemzuge bis zu dem Grade, daß es die Erhaltung des ganzen Körpers, den ununterbrochnen innern Stoffwechsel, auf welchem alles organische Leben beruht, die Ernäherung vermitteln kann. Die hohe Wichtigkeit des Athmens leuchtet daraus klar hervor. Nicht eine Minute kann der Mensch ohne Athmen existiren. Um diese für das organische Leben so hochwichtige Function zu begünstigen, sind zwei Bedingungen nothwendig.

Die eine dieser Bedingungen ist die schon besprochene: soviel wie möglich reine freie Luft zu athmen. Dieser zu genügen, wird nun eben den Städtern am schwersten und von ihnen am meisten vernachlässigt, weil ihr Berufsleben sie weit mehr an den Aufenthalt in geschlossenen Räumen bannt, als die Landbewohner, und weil die Nachtheile wiederholten und andauernden Athmens unreiner Luft nicht sofort bemerkbar sind, sondern nur in ganz allmäliger Weise sich summiren und geltend machen. Möglichste und wohlberechnete Lufterneuerung der Aufenthaltsräume, namentlich der Wohn- und Schlafzimmer, und — da doch von den Meisten manche Stunde in ungünstiger Luft zugebracht werden muß — möglichst baldige Ausgleichung in um so reinerer Luft, sind die gegen die Nach-

theile am besten schützenden Regeln. Da nun aber die meisten Menschen für Beurtheilung des Punktes, von wo an eine gesundheitsschädliche Luftverschlechterung anzunehmen ist, keinen andern Maaßstab als ihr durch Gewohnheit abgestumpftes Geruchsorgan haben, so möge man sich zunächst an die beträchtliche Hauchmenge eines jeden einzelnen Athemzugs erinnern, wie sie beim Athmen in kalter Luft sichtbar wird. Sodann möge man bedenken, daß der Mensch durchschnittlich in jeder Stunde 700—1000 solcher Athemzüge macht. Man wird sich daraus ein ungefähres Exempel entwerfen können, wie oft in einem geschlossenen engen Wohn- oder Schlafzimmer die Luft durchathmet wird, wenn mehrere Personen stundenlang darin sich aufhalten. Denn wenn auch durch die Thür- und Fensterfugen fortwährend etwas äußere Luft nachdringt, so ist dies doch nicht zur Ausgleichung hinlänglich. Rechnet man nun noch die Menge der Gase, welche durch die unmerkliche Hautausdünstung in den geschlossenen Luftraum ausströmen, hinzu, so wird man es einleuchtend finden, daß, selbst wenn die beigemischten Gase an sich keine positiv schädlichen wären, doch durch deren Eindrängung in die Luftmenge jedes Athemzugs das Verhältniß des Sauerstoffgehaltes der letztern allmälig auf einen immer kleinern Bruchtheil herabgesetzt wird. Also, ihr Städter, soviel wie möglich hinaus in's Freie! Aber ebensowohl bei schönem, lieblichem Wetter, als auch, so lange es nicht wirkliches Unwohlsein verbietet, bei stürmischem und unfreundlichem, bei jedem Wetter! Dies gerade ist für euch eine der wichtigsten Gesundheitsregeln, damit ihr euch mit eurem Klima und dessen Veränderungen immer vertraut erhaltet, damit ihr eure so vieles Unheil bringende Verzärtelung und Weichlichkeit verliert.

Die zweite Bedingung zur Begünstigung der Athmungsfunction ist die, daß die Luft in gehöriger Menge in die Lungen eindringen könne. Dies ist nur dadurch möglich, daß die Muskeln, welche die Athmungsbewegung bewirken, in voll-

kräftiger Wirksamkeit erhalten werden. Ein athmungskräftiger Mensch wird sogar die Nachtheile einer minder reinen Luft viel länger von sich abhalten, als ein athmungsschwacher, weil ersterer, da er eine größere Menge von Luft einzieht als letzterer, auch viel länger den genügenden Vorrath von Sauerstoffgas in derselben noch vorfindet. Dies ist deshalb so wichtig, weil wir Städter nicht immerwährend in vollständig reiner Luft athmen können. Die Kräftigung der Athmungsmuskeln ist aber nur erreichbar durch

Bewegung. Die hohe Bedeutung einer geregelten, allseitigen und den besondern Verhältnissen immer angemessenen Körperbewegung als Gesundheitsmittel, ist bereits früher besprochen worden. Noch ist hier die innige und directe Beziehung der Körperbewegung und namentlich gewisser Arten derselben zur Athmungsfunction zu erwähnen, auf deren Wichtigkeit durch das so eben Gesagte die Aufmerksamkeit gelenkt wurde. Diejenigen Muskeln am menschlichen Körper nämlich, welche bei allen kräftigern Bewegungen der Arme thätig sind, haben zugleich die Aufgabe, die rhythmische Erweiterung und Zusammenziehung der Brustwand, worin der Athmungsmechanismus besteht, zu bewirken. Es ist daher klar, daß mit dauernder Vernachlässigung vollkräftiger Armbewegungen ein allmäliges Herabgehen der Athmungsfunction verbunden ist, selbst wenn auch noch so sehr für Bewegung der untern Gliedmaaßen durch Gehen, Reiten u. dgl. gesorgt wird. Das Athmen wird schwächer und unvollkommner. Das Knochengerüst der Brustwand gelangt entweder in der Jugend gar nicht zur vollen Entwickelung und Ausweitung, oder die Brust sinkt nach und nach wieder zusammen. Mit der Zeit bilden sich daraus die Keime lebensgefährlicher Krankheiten der Lungen und des Herzens und vielfache Störungen der ganzen Körperernährung. Daher ist allen denjenigen Menschen, welchen nicht schon die Berufsthätigkeit kräftige und allseitige Armbewegungen auferlegt, dringend anzurathen, dergleichen regelmäßig und in wohlberechneter Weise

vorzunehmen. Es gehören hierher wiederum besonders die Städtebewohner, da von diesen die Mehrzahl mit den Armen wenig oder gar nicht arbeitet.

Für die größere oder geringere Kräftigkeit des Athmens läßt sich ein sicherer Maaßstab nehmen aus der bezüglichen, d. h. mit den Pulsschlägen verglichenen Häufigkeit oder Wiederholung desselben in einer gewissen Zeit. Wer sich also darauf genau prüfen will, der vergleiche, am besten früh bald nach dem Aufstehn, zuweilen die Zahl seiner Pulsschläge und Athemzüge: er zähle in einer Minute jene, in einer andern diese. Je umfangreicher nämlich die Athmungsbewegung, die Athemmenge ist, je vollständiger also bei jedem Athemzug der aus einer Ein- und Ausathmung zusammengenommen besteht, die Lungen von der Luft durchdrungen werden, um so geringer wird die Zahl der Athemzüge sein, weil jeder einzelne um so ausgiebiger ist. Das durchschnittliche Normalverhältniß bei kräftigen Athmungsorganen ist im gesunden, ruhigen und magenleeren Zustande in einer Minute:

für das Alter zwischen 7 und 10 Jahren	15	Athemzüge	bei	86	Pulsschlägen.
= = = = 12 = 16 =	14	=	=	80	=
= den erwachsenen männlichen Körper	10	=	=	70	=
= = = weiblichen =	13	=	=	74	=
= das Greisenalter	9	=	=	60	=

Es fällt sonach erst auf 6 oder 7 Pulsschläge 1 Athemzug, während bei sehr vielen (athmungsschwachen) Menschen unter gleichen Umständen das Bedürfniß schon auf 4 und sogar 3 Pulsschläge 1 Athemzug verlangt.

Also ihr Städter, wollt ihr die großen geistigen Vortheile eures städtischen Lebens genießen, ohne dessen Nachtheile zu empfinden, so sorgt zunächst für Licht und Luft bei der Wahl und Benutzung eurer Wohnung durch angemessene Lüftung der-

selben u. s. w., entwöhnt euch eurer Weichlichkeit, sucht Luft und Sonnenschein soviel wie möglich in freier Natur, gewöhnt euch an jede Witterung, sorgt für regelmäßige allseitige Bewegung auf jede nur mögliche Weise, am besten auf berechnetem gymnastischen Wege. Damit ihr im Strudel des städtischen Lebens und Treibens eure Gesundheit nicht vergesset, schreibt im Geiste über die Thüre eurer Wohnung die Worte:

Licht, Luft, Bewegung!

Viertes Kapitel.

Die Kleidung.

Nothwendiger noch als die Wohnung ist dem Bewohner der kältern Länder der Erde die Kleidung zum Schutze gegen die Kälte. Die Natur hat in das Menschengeschlecht einen so fruchtbaren Keim der Vermehrung gelegt, daß es sich über die ganze Erde verbreiten und auch ihre kältern Striche zum Wohnsitze wählen mußte. Mit nacktem Körper aber kann er sich hier, zumal im Winter, nicht erhalten; die Natur zwingt ihn, sich durch selbst verfertigte Kleidung gegen die Rauhigkeit des Klimas zu verwahren. Hierzu bedient er sich entweder der Häute der Thiere, ihrer Haare, der Wolle und Seide, oder der Fasern von Pflanzen, von der Rinde des Papierbaumes, der Kokusnuß, des Seidenflachses, des Leines, des Hanfes, der Baumwolle.

Also der Mensch kleidet sich um nicht zu frieren, und er kleidet sich um so wärmer, je mehr Kälte er zu fürchten hat: das ist natürlich. Die wärmsten Kleider sind die, welche von den Thieren genommen werden, sie mögen nun in Leder, Haaren, Wolle oder Seide bestehen; sie lassen die Wärme nur mit Schwierigkeit durch und schicken sich deswegen am besten zu Winterkleidern; leinene und baumwollene Kleider aber können

aus entgegengesetzten Gründen nur im Sommer dem Körper zuträglich sein.

Schutz gegen die Kälte und gegen mechanische Verletzungen und folglich auch Erhaltung der Gesundheit ist der Hauptzweck der Kleidung, welchen die Natur dem Menschen aufgedrungen hat. In der Folge hat er mit diesem auch noch einen Nebenzweck verbunden; Hoffart und Gefallsucht verleiteten ihn bald, sich der Kleidung als eines Verschönerungsmittels seines Körpers zu bedienen. Diese Verschönerungssucht würde sich indessen leicht verzeihen lassen, wäre sogar löblich, so lange sie sich nicht der Erreichung des Hauptzwecks in den Weg stellte, oder der Gesundheit auf eine andere Weise Schaden brächte. Dies geschieht aber in mancherlei Rücksicht. Besonders setzen sich unsere Frauen in diesem Stücke vielem gerechten Tadel aus. Nichts ist wohl widernatürlicher, als verzärtelte Frauenzimmer bei rauher Winterkälte in leichter, offener Kleidung auf öffentlichen Plätzen herumflattern zu sehen. Allerdings hat es Völker gegeben, und es gibt deren noch, welche mit halb nacktem Körper der stärksten Winterkälte trotzten, ohne ihre Gesundheit zu schwächen. Aber man darf hier ja den gar großen Umstand nicht vergessen, daß sich diese Völker schon von früher Jugend auf an diese leichte Kleidung gewöhnt haben, und daß ihre ganze übrige Lebensart damit im Einklang steht. Wenn unsere Frauenzimmer noch einmal auf die Welt kommen und sich allmälig an das Klima gewöhnen wollen, in welchem sie geboren werden, so läßt sich hoffen, daß sie von ihrer leichtern Kleidung auch bei kühler Witterung nicht so viel zu befürchten haben werden. Aber jetzt verhält sich das Alles ganz anders. Von Jugend auf mit künstlicher Wärme umgeben, zuerst in dicken Windeln, dann in wollenen, seidenen und Pelz-Kleidern, in dicken Federbetten und stark geheizten Zimmern gebrütet, erhalten sie in ihrem zwanzigsten Jahre, oder noch viel früher das Modejournal, welches befiehlt, in einem Kleide zu erscheinen, von dem die eine Hälfte des Körpers nur zum Scheine, die andere aber

gar nicht bedeckt wird. Das kann nun die zarte, weiche, empfindliche Haut nicht vertragen, sie läßt alle Lebenswärme des Körpers durch, und so wird der Grund zu allen den bereits genannten Krankheiten von Erkältung gelegt, welche sich bei Frauenzimmern noch durch Unordnungen im Monatlichen, weißen Fluß, frühzeitige Niederkunft, Blutstürze, das gefährliche Kindbetterinfieber, Verhärtungen und Krebsgeschwüre der Gebärmutter und Brüste, Nervenschwäche und so viele andere Uebel vermehren.

Aber nicht allein durch Unzulänglichkeit kann die Kleidung der Gesundheit des Menschen schaden, sondern auch durch Druck auf die Theile des Körpers, und zwar durch diesen mehr noch, als durch jene, denn an ein kühleres Verhalten kann sich jeder lebende Theil nach und nach gewöhnen, keineswegs aber an einen äußern Druck, der im Gegentheil um so nachtheiliger wird, je länger er anhält. Freilich sollte man glauben, es wäre natürlich, daß sich die Kleidung nach dem Körper richte und sich ihm, da sie doch nur zu dessen Erhaltung erfunden und gemacht worden ist, sanft und gefällig anschmiege. Hiervon wissen die Gesetze der Mode nichts; sie fordern vielmehr, daß sich der Körper von den Kleidern die ärgste Gewaltthätigkeit gefallen und selbst seinen Untergang vorbereiten lasse, und wenn sie es fordern, wer hört da die Stimme der Natur? Wie sehr übrigens unsere moderne Kleidung die Gesundheit bedroht, wird Jedem klar werden, der das Folgende sich zu Gemüthe führen will.

Jeder anhaltende Druck zerstört die Organisation und die Lebensthätigkeit des Organs, auf welches er angebracht wird; er verursacht Verwachsung des Zellgewebes und der kleinen Gefäße; es entstehn Verstopfungen, Verhärtungen, Geschwülste, welche wieder als Druck auf die benachbarten Theile und Eingeweide des Organismus wirken; oft werden diese entzündet und gehn in schlimme Eiterung, unheilbare, ekelhafte, äußerst schmerzende, selbst tödtliche Geschwüre über. Auf große Stämme von Blutadern angebracht, hemmt der Druck den Umlauf des

Bluts, verursacht Geschwulst und Schmerzen des Theils aus dem sie kommen, Blutaderknoten, gefährliche Blutungen u. s. w.

Wird ein Pulsaderstamm gedrückt, so wird das Einströmen des Bluts in jene Organe, zu welchen die Pulsader geht, unterbrochen; diese werden ihrer Lebensnahrung und Wärme beraubt, schwinden und sterben nach und nach ab. Der gedrückte Nervenstamm erzeugt Schwäche, Unempfindlichkeit und Lähmung. Nach diesen vorausgeschickten Grundsätzen werden wir den Einfluß, welchen die einzelnen Kleidungsstücke auf die Theile des Körpers haben, besser beurtheilen können.

Das Haupt hat die Natur schon mit Haaren bekleidet und dadurch jede künstliche Bekleidung überflüssig gemacht; nur bei sehr rauher Witterung, nach Krankheiten und im hohen Alter, welche beide den Menschen seiner Haare berauben, wird sie Bedürfniß. Auch im heißen Sommer darf man sich durch einen leichten Strohhut gegen die brennenden Sonnenstrahlen schützen.

Die zu warme Verhüllung des Kopfes durch Pelzmützen und dicke Filzhüte belebt die Thätigkeit der äußern Kopfbedeckungen mehr als es die Gesundheit erheischt, und lockt die Säfte im Uebermaße nach dem Haupte. Dies findet besonders bei Kindern Statt, bei denen ohnehin der stärkste Andrang des Bluts nach dem Gehirne geht. Dadurch wird der Grund zu vielen Kopfkrankheiten gelegt; die Ausdünstung des Kopfes wird unmäßig vermehrt, die Haut in ein Sekretionsorgan tropfbarer Flüssigkeiten verwandelt, und so entstehn Milchschorf und Kopfgrind. Diese Sekretion erhält bald einen so großen Einfluß auf die ganze Lebensökonomie, daß sie mit den übrigen Verrichtungen in eine enge Verbindung tritt und dem Ganzen nach und nach unentbehrlich wird. Wird sie nun durch Erkältung oder auf eine andere Weise plötzlich unterdrückt, so wird dadurch das zur Gesundheit so nothwendige Gleichgewicht und Ebenmaß der Lebensverrichtungen gestört, es entstehn Kopfweh, Zuckungen, Augenentzündung, Blindheit, Dummheit, Gehirnwassersucht u. a. Bei zarten Kindern gibt der zu starke Andrang

des Bluts nach dem Kopfe Gelegenheit zu schwerem Zahnen, Zuckungen und mancherlei beschwerlichen und gefährlichen Uebeln, welche man durch ein kühleres Verhalten des Kopfes hätte verhüten können. Nicht minder haben sich Gelehrte zu hüten, durch die Gewohnheit auch im verwahrten Zimmer ein Käppchen zu tragen, die Empfänglichkeit gegen Witterungseinflüsse zu steigern. In dieser Hinsicht schaden auch die Nachtmützen jedem Gesunden. Es gibt Menschen genug, welche zu allen Jahreszeiten mit unbedecktem Haupte herumgehen und schlafen und sich immer wohl dabei befinden.

Ein gefährliches Kleidungsstück ist die Halsbinde, besonders wenn man sie so eng anzieht, wie es manche in der Absicht thun, dem Gesicht eine lebhaftere Farbe zu geben. Die Folgen dieser armseligen Verschönerungssucht können fürchterlich werden, und es wird genug sein, auf sie aufmerksam zu machen, um von dem unvernünftigen Gebrauch dieses Kleidungsstückes abzuschrecken. Seine nächste Wirkung ist Druck auf die flach unter der Haut liegenden Stämme der Blutadern des Hauptes, welche die große Menge des Bluts aus dem Gehirne nach dem Herzen zurückleiten. Durch ihn wird das Blut in dem Gehirne zurückgehalten und übermäßig angehäuft, es drückt die Gehirnsubstanz, dehnt die feinen Adern derselben zu stark und bereitet sie zur Zerreißung vor. Aus dieser Ursache entstehn Kopfweh, Schwindel, Schläfrigkeit, Röthe der Augen, Entzündung derselben, plötzliche Erblindung, Verlust des Gehörs, große Schwäche, Lähmung und Schlagfluß. Nicht selten sind die Beispiele eines plötzlichen Todes aus dieser Ursache, und es fragt sich: ob es ein Unterschied sei, sich aus Verzweiflung mit dem Stricke, oder aus Eitelkeit mit einer Halsbinde umzubringen? Aber nicht allein der Kopf leidet durch diesen Aufputz, sondern auch die Brust und der Unterleib; denn da beim Menschen keine Lebensverrichtung ohne Nerveneinfluß möglich ist, so läßt sich leicht begreifen, welche Unordnungen im Athemholen, im Kreislauf, in der Verdauung, in der Stuhl- und Urinausleerung,

u. s. w. erfolgen müssen, wenn die wichtigen Nervenstämme, welche alle Organe dieser Verrichtungen beleben und am Halse heruntersteigen, durch die Halsbinde gedrückt werden, und dadurch der Körper ihres Einflusses entbehrt: Beweggründe genug, dies Kleidungsstück für überflüssig zu erklären, dessen Entbehrlichkeit die orientalischen Völker, die sich ja wie bekannt, durch einen stärkern und schönern Hals vor den Europäern auszeichnen, hinlänglich beweisen. Sollte indessen strengere Kälte eine wärmere Bedeckuug des Halses nothwendig machen, so gehört wirklich nicht viel Erfindungskraft dazu, um dies ohne Gefahr für die Gesundheit zu bewerkstelligen. Doch bleibt das sicherste und empfehlenswertheste Mittel gegen Erkältung des Halses das ununterbrochene Freitragen desselben. In jedem Falle meide man wenigstens dichte und stark wärmende wollene oder Pelz-Stoffe. Der eingepackte Hals wird dadurch so verwöhnt, daß jede Kopfwendung, welche einer frischen Luftwelle Zugang zu den verwöhnten Stellen des Halses gestattet, schon Erkältungsfolgen zu erzeugen vermag.

Noch immer treibt die Schnürbrust ihr Unwesen. Die Unterstützung des Busens am erwachsenen weiblichen Körper darf nur insoweit durch eine Schnürbrust bewirkt werden, als dabei die Athmungsbewegung nicht im Geringsten behindert ist. Also nur ein sanftes und loses Umlegen derselben ist statthaft. Wird sie aber dazu benutzt, um den weiblichen Körper, dem Ideale der wahren weiblichen Schönheit geradezu entgegengesetzt, zusammenzupressen und wespenähnlich einzuschneiden, so ist dies ein häßlich verunstaltendes und wegen der Folgen frevelhaftes Beginnen, ein doppelter Frevel am unentwickelten kindlichen Körper.

Die Schnürbrüste sind Zwangjacken, die dem Gedeihen des Körpers durch Druck auf Brust und Leib, durch Erschwerung des Athemholens, durch Hemmung des Blutumlaufs, durch Quetschung und Lähmung Gewalt anthun. Schon manches zarte Kind siecht unter der Schnürbrust an gestörter Entwicke-

lung und in der reifenden Jungfrau wird durch die Schnürbrust das Unheil vollendet, da die Braut, die Gattin, die Mutter dem frühen Grabe, oder namenlosem Elende zuführt.

Die jugendliche Heiterkeit erlischt in dem beengten Herzen und was zur Erholung des kränkelnden Mädchens dienen soll, Gesang und Tanz, beschleunigt nur den Keim des Todes. Verkrümmungen, Schwindsucht, Herzfehler, Brustkrebs, Magenkrampf, Leberleiden, Milzverhärtungen, Brüche, Vorfälle und manche andere Krankheiten sind die natürlichen Folgen des unseligen Schnürens. Seht da thörichte Erzieherinnen, für welche Folter ihr eure Pfleglinge vorbereitet! Sprecht nicht von der verzeihlichen Schwäche, die Schönheit eurer Töchter durch das Schnüren erhöhen zu wollen. Es ist eine schwer sich strafende Täuschung. Aller Schönheit Boden ist Gesundheit, und gebrochene Rosen welken. Die Schönen unserer Zeit jammern über die Striemen ihrer Brüste, wenn am Morgen der Ballnacht das Schnürband springt, und sinken der liebgewordenen Stütze beraubt, kraftlos hin! Welche Aussicht für den künftigen Ehemann! Er zagt den Arm um das gebrechliche Wesen zu schlingen. Welche Hoffnung für den Säugling! Die Knospe, welche die Natur für seine Lippenformte, ist zerdrückt. Das Gefühl der Untauglichkeit zu jeder ernsten Pflicht, die physischen Schmerzen, der trübe Blick in die Zukunft erwecken endlich in dem armen Weibe zu späte Reue: denn kein Verzichten auf die treue Schnürbrust macht am ausgewachsenen Körper wieder gut, was in den Jahren der Entwickelung durch dies leidige Rüstzeug verdorben wurde.

Der geschnürte Mann, wär' es auch ein soldatischer Herkules, ist ein erbärmlicher Wicht. Wir wünschen ihm eine Omphale, die mit kräftiger Faust den Pantoffel an ihm versuche.

Elegante Männer ziehen sich manchen Schaden durch den Gebrauch stark elastischer und kurz gespannter Hosenträger, sowie scharf angezogener Hüftgürtel zu. Durch den anhaltenden, nicht

geringen Druck der elastischen Bänder werden nicht nur die Rippen, sondern auch die Bauchmuskeln nach einwärts gepreßt, die Eingeweide des Unterleibes zusammen und aufwärts und durch sie das Zwerchfell in die Höhe gedrückt. Nicht allein wird auf diese Weise die Brusthöhle verengert, sondern auch alle Werkzeuge des Athems werden in ihrer Bewegung gehindert, und diese große Verrichtung beträchtlich erschwert. Anhäufung des Bluts in den Lungen, zu starke Ausdehnung ihrer Gefäße, Zerreißung derselben, Blutspeien und Lungensuchten können dadurch herbeigezogen werden. Aber dies ist noch nicht genug; so wie das Athmen, wird auch der Kreislauf des Bluts gehemmt, und ich könnte mehr als ein Blatt anfüllen, wenn ich die Krankheiten alle herzählen wollte, welche hiermit in Verbindung stehn. Nur daran muß ich noch erinnern, daß durch den Druck der zu straffen Hosenträger auf den Bauch eben so leicht Brüche begünstigt werden können, als durch enge Gürtel. Indessen nehme ich alle Beschuldigungen gegen dieselben zurück, sobald sie so eingerichtet werden, daß sie weder der Brust, noch dem Bauche lästig fallen.

Besser sind die Rockträger der Frauenzimmer, wenn ihre Seitenbänder die Brüste nicht drücken, und wenn das Querstück, welches um den Leib herumgeht, nicht zu eng zusammengezogen wird, wodurch der untere Theil des Brustkastens und die obere Bauchgegend zu sehr geschnürt werden. Sobald sie diese Fehler haben, wird durch sie nichts gewonnen, sondern das Uebel, welches den Eingeweiden des Unterleibes durch das ehemalige Zusammenbinden der oft schweren Röcke auf demselben zugefügt wurde, wird dabei nicht allein nicht vermieden, sondern durch die Leiden der Brust auch noch vermehrt. Man glaubt es nicht, wie leicht durch einen anhaltenden Druck auf den Unterleib Fehler in den Eingeweiden desselben, Verengerungen, Auswüchse, Knoten, Verhärtungen hervorgebracht, und dadurch die ersten Keime zu einem siechen Leben und frühzeitigen Tode gelegt werden.

Die Beinkleider sind vor einiger Zeit stark angefeindet worden. Ich finde, wenn sie nicht gar zu eng anliegen und vorzüglich die Geschlechtstheile schonen, denen sie durch Druck sehr gefährlich werden können, keine Schuld an ihnen. Die Strumpfbänder aber sind sehr zu tadeln. So unbedeutend sie an sich scheinen, so große und verderbliche Wirkungen können sie hervorbringen, besonders wenn sie fest angelegt werden. Man hat das Beispiel, daß einem Menschen, welcher die Strumpfbänder über den Knien stark zusammengezogen hatte und eine Zeit knieend zubrachte, beide Füße brandig wurden. Indem sie die Stämme der Blutgefäße und Nerven zusammenschnüren, hemmen sie allen Lebenseinfluß in die Füße und den Zurücklauf der Säfte aus denselben; Kälte und Abmagerung oder Anschwellung, Blut- und Pulsadergeschwülste, Steifigkeit und hartnäckige Geschwüre der Füße werden dadurch nur zu sehr begünstigt. Wer daher die Strumpfbänder nicht entbehren kann, der muß wenigstens sehr breite wählen, besonders solche, welche aus Schafwolle gestrickt sind und einen geringen Grad von Elasticität haben, Eigenschaften, durch welche die Stärke des Druckes gemindert wird. Sie dürfen aber weder fest angezogen, noch gebunden, sondern ihre Enden blos untergesteckt werden.

Hühneraugen, Verwachsungen der Gelenke der Zehen, und so viele andere Beschwerden, daß Camper ein ganzes Buch darüber schreiben konnte, werden durch enge Schuhe und durch faltige Strümpfe zu Tage gefördert. So lange indessen noch ein kleiner Fuß an großen Menschen unter die ersten Schönheiten gezählt wird, so lange wird man auch lieber mit schmerzhaft zusammengepreßten Füßen hinken, als mit etwas breitern frei und flüchtig gehn wollen.

Fünftes Kapitel.

Von der Pflege der Haut und der Haare.

Die Haut ist für die Erhaltung des Lebens ein sehr wichtiges Organ. Sie hat den Zweck, die Grenze des Lebens zu bestimmen, die Lebensthätigkeit von der Thätigkeit der äußern Natur zu trennen und den Organismus gegen die zerstörenden Einflüsse der letztern zu sichern. Jeder lebende Körper, der seine Haut verliert, wird von der äußern Natur in die Sphäre ihrer Thätigkeit gerissen, von ihr unterjocht und zernichtet. Die ihrer Haut entblößte Frucht einer Pflanze wird von Fäulniß ergriffen. Bei den Thieren entsteht an dem Ort, an welchem sie der Haut beraubt werden, Entzündung und Eiterung, welche, wenn sie eine größere Fläche einnehmen, den Tod nach sich ziehen können. Die nämlichen Mittel aber, welche in das Innere des Organismus aufgenommen und den Kräften des Lebens unterworfen, von diesen zur Erhaltung der Organisation verwendet werden, die Wärme, die Elektricität, die Luft, das Wasser, die nämlichen zerstören den Organismus, wenn sie, unbeschränkt durch die Lebensthätigkeit, von außen auf ihn wirken. Am sichersten konnte die Natur den Körper gegen diese Feinde schützen, wenn sie ihn mit einem Ueberzuge bedeckte, der,

durch seine Unempfänglichkeit für alle, allen den Zugang verwehrte. Dies leistete sie bei dem Menschen durch die Oberhaut und Haare, deren Erhaltung diesem daher äußerst wichtig sein muß. Bei der Erhaltung der Haut und der Haare hat man aber auf zweierlei zu sehen: man hat nämlich nicht allein das von ihnen abzuhalten was sie zerstört, sondern auch das, was ihnen ihre ursprünglichen, zu ihrem Endzweck nothwendigen Eigenschaften benimmt. Zerstört wird die Haut durch äußere Verletzungen, am häufigsten durch das Beißen und Nagen von mancherlei Insekten, der Läuse, Flöhe, Wanzen, Musquitos, Milben u. s. w., und durch scharfen Schmuz, welcher sich auf der Haut anhäuft, sie entzündet, anfrißt, mit Blattern, Pusteln, Geschwürchen u. dgl. bedeckt. Ihre ursprünglichen, schützenden Eigenschaften verliert die Haut durch eine zu große Feinheit, die ihr durch übertriebene Verzärtelung zugezogen wird. Die Erhaltungsmittel der Haut und der Haare bestehen demnach in Reinlichkeit und vernünftiger Abhärtung, und diese machen Alles aus, was die naturgemäße Pflege derselben fordert. (Die Pflege der Haut durch Bäder und Waschungen wird in einem besondern Kapitel besprochen werden).

Aber auch hier haben Nebendinge wieder die Hauptsache verdrängt, und anstatt daß sich die Haut bei einer einfachen Behandlungsart wohl befände, erstickt sie unter tausend widernatürlichen Künsteleien. Nicht zufrieden, den wahren Zweck der Kleidung aus den Augen gerückt zu haben und den Körper, statt ihn passend zu bedecken und gesund zu erhalten, aus lauter Verschönerungssucht zu verkrüppeln, sucht der Mensch auch noch durch künstliche Veränderungen, welche er mit der Haut und den Haaren vornimmt, seinen Körper schöner zu machen, als er aus den Händen der Natur gekommen ist. Diese Verschönerungssucht ist allen Nationen der Erde gemein und die erste Aeußerung des tief in der menschlichen Natur liegenden Strebens nach Vervollkommnung. Die Völker der heißen Zonen, denen die Natur nackt zu gehn erlaubte, hatten keinen

andern Gegenstand, an welchem sie ihren Verschönerungstrieb üben konnten, als ihre Haut und ihre Haare. Sie bemalten die Haut mit rothen oder gelbem Ocher, punktirten (tätowirten) in sie mit spitzigen Werkzeugen die mannigfaltigsten Figuren und färbten diese mit schwarzen Farben. Die Hauptbaare wurden mit Fett bestrichen und mit färbenden Pulvern überstreut, die Läppchen der Ohren und der Nase durchstochen und mit Knochen, Muscheln, Perlen, Schnüren u. a. geschmückt. Die Bewohner der kältern Erdgegenden hätten nun zwar an ihren Kleidern ein hinlänglich weites Feld für ihre Putzsucht gehabt, aber die Gesichtsmalerei und der Haaraufputz, von ihnen höchst wahrscheinlich aus ihrem ursprünglichen Geburtsort, den wärmern Erdstrichen mitgebracht, hatten durch Verjährung ein zu großes Ansehen erhalten, als daß sie ganz hätten vergessen werden können. Das Bemalen des Gesichts hat sich bei kultivirten Nationen freilich nur noch bei wenigen Individuen weiblichen Geschlechts erhalten, und zwar nur bei solchen, welche theils ihr ganzes Verdienst auf das alte Herkommen setzen, theils aber auch von der bittern Noth dazu gezwungen werden. Ob häßliche Gesichter durch Schminken schöner werden, das weiß ich nicht; das aber weiß ich, daß sonst ganz artige Gesichter, an denen man höchstens eine zu blasse Farbe, die doch auch ihre Liebhaber hat, auszusetzen hätte, durch anhaltendes Schminken in einem hohen Grade häßlich wurden. Eine gelbe, rauhe, gerunzelte Haut, mit einem Worte, das vollkommne Bild des abgelebten Alters, wird in einigen Jahren durch fleißiges Schminken hervorgebracht und dem Gesicht mit so tiefen Furchen eingegraben, daß es hernach freilich dicker Farben bedarf, um die Furchen wieder auszufüllen. Es geht den geschminkten Frauenzimmern, wie den unmäßigen Weintrinkern: je mehr diese trinken um sich aufzuheitern, desto mürrischer werden sie nach dem Rausche, und desto mehr Wein bedürfen sie um sich wieder in eine fröhliche Stimmung zu heben. So mit dem Schminken: je mehr sich Frauenzimmer

schminken, um schön zu scheinen, desto häßlicher werden sie, und desto bedürftiger werden sie der Schminke, um die erkünstelte Häßlichkeit verbergen zu können. Doch dies wäre das Geringste; viel bedeutender sind die Wunden, welche durch manche Arten von Schminken und Waschwassern der innern Gesundheit geschlagen werden. Da es bekannt ist, daß besonders weiße Schminken metallische und selbst Bleikalke enthalten, welche durch die einsaugenden Gefäße in das Innere des Körpers gebracht werden und dort ihre giftigen Eigenschaften äußern, so hat man Grund, dieser Ursache die bedenklichsten Wirkungen zuzuschreiben. Indessen sind alle diese Dinge schon so oft gesagt und doch so wenig berücksichtigt worden, daß es wohl Schade um das Papier, dem geduldigen Träger neuer Ermahnungen, sein mag.

Ehe man von dem Einflusse, den die bei uns gewöhnliche Pflege der Haare auf die Gesundheit hat, etwas Gründliches vorbringen kann, muß man zuvor wissen, wozu sie dem Menschen von der Natur verliehen worden. Man hat diese Frage schon sehr oft aufgeworfen und thut es noch immer, zum Beweise, daß ihre Beantwortung bis nun nicht befriedigend ausgefallen ist. Zur Bekleidung sind sie bei dem Menschen, obschon seine ganze Oberhaut, wenige Stellen ausgenommen — freilich hier und da kaum sichtbar — damit bedeckt ist, doch zu dünn und sparsam angebracht. Man muß also einen andern Zweck für ihr Dasein suchen. Ich glaube nicht zu irren, wenn ich den Haaren mit der Oberhaut einerlei Bestimmung zuschreibe, die darin besteht, den lebenden Körper von der übrigen ihn umgebenden Natur zu trennen und ihren dynamischen und chemischen Einwirkungen zu entziehn. Der Widerstand, welchen die Haare den zerstörenden Kräften der äußern Natur entgegensetzen, beurkundet sich am besten durch die Beobachtung, daß die Haare den Körper, an welchem sie gewachsen sind, sehr lange — überleben möcht' ich sagen, wenn dieser Ausdruck hier passend wäre, so daß es nicht schwer sein dürfte, Perrücken zu finden,

deren Haare schon vor hundert Jahren ihren eigentlichen Besitzer spurlos verloren haben mögen. Die Haare gehören demnach zu den wichtigsten Organen des lebenden Körpers, ein Satz, dessen Wahrheit noch heller in die Augen springt, wenn man es einmal ganz erkannt hat, wie eng das Leben mit dem großen elektrischen Processe der Natur zusammenhängt. Alsdann wird man ihnen die wichtige Function zutheilen, den lebenden Körper in Hinsicht auf Elektricität zu isoliren, oder, was das Nämliche ist, zu verhindern, daß die Elektricität in die ihn umgebenden Körper zu schnell und häufig überströme, damit die von ihm selbst erzeugte zurückbehalten und zur Unterhaltung der Lebensthätigkeit verwendet werden könne.

Wenn nun die Haare für die Erhaltung des Lebens selbst so wichtige Organe sind, so kann ihre Behandlung und Pflege für die Gesundheit unmöglich gleichgiltig sein. Wenn man die Natur fragt, was sie in dieser Hinsicht namentlich für das Haupthaar verlange, so wird man ungefähr so viel inne werden, daß sie weiter nichts begehre als Reinlichkeit. Hierzu ist nur ein jeweiliges Waschen und ein tägliches gründliches Durchkämmen und Durchbürsten des Kopfes, sowie vorwaltendes Unbedecktlassen des Kopfes (um die freie Ausdünstung der Kopfhaut zu begünstigen) erforderlich. Daß Kamm und Bürste so beschaffen sein und gehandhabt werden müssen, daß dabei kein Ausreißen der Haare stattfindet, versteht sich von selbst. Ebenso vernichtet das zu straffe Anziehen der weiblichen Haargeflechte durch das gewaltsame und andauernde Zerren an den Haarwurzeln gar bald diesen so schönen Schmuck des Hauptes. Daß durch Brennen der Haare vermittelst heißer Eisen der Haarschaft verdorren und alles Leben verlieren muß, wird wohl Jedem ohne weiteres Nachdenken einleuchten. Das unschädlichste Verfahren ist einfaches und behutsames Wickeln und Flechten der Haare.

Außer der eben erwähnten Frei- und Reinhaltung des Kopfes ist als allgemeines Förderungsmittel des Wuchses der

Haare, auch noch ein regelmäßiges, etwa allmonatliches Abspitzen derselben zu betrachten.

Das Absterben, Ausfallen und vorzeitige Ergrauen der Haare, wie es jetzt so häufig vorkommt, ist theils Folge der Vernachlässigung einer richtigen Pflege, theils aber auch die Folge einer entweder ererbten oder selbstverschuldeten Schwäche der allgemeinen Lebenskraft, jenes überreizten, verfeinerten — schnellen Lebens. Doch nicht immer. Es gibt auch Fälle, in denen es erfolgt, und wo dennoch nichts von all Dem vorgeworfen werden könnte. Hier ist es die Folge einer ausschließlich örtlichen Beschaffenheit der Kopfhaut, des Haarbodens.

Die nächste Ursache des Ausfallens oder Ergrauens der Haare kann eine zweifache sein, entweder Blutüberfüllung oder Blutleere der Kopfhaut. Bei Blutüberfüllung des Haarbodens erscheint derselbe unnatürlich geröthet, bei Blutleere bleicher und trockner als gewöhnlich. Im ersten Fall sind für die directe Nachhilfe die naturgemäßesten Mittel: möglichstes Unbedecktlassen des Kopfes, öftere kühlende Umschläge, hin und wieder milde, ölige Einreibungen, d. h. nicht sowohl der Haare, als vielmehr der Kopfhaut; dagegen im zweiten: mäßiges Warmhalten des Kopfes (jedoch immer mit Freilassung der Ausdünstung), mechanische Reizung durch kräftigeres, aber dabei die Haare schonendes Kämmen und Bürsten, mit reizenden Bestandtheilen versehene ölige Einreibungen. Man sei aber vorsichtig mit marktschreierisch angepriesenen Verkaufsmitteln dieser Gattung. Wenigstens gebrauche man kein solches, ohne seine wesentlichsten Bestandtheile zu kennen.

Was das Bartscheeren anlangt, so ist es, streng genommen, eine widernatürliche Operation. Es ist mehr als wahrscheinlich, daß die Natur ihre guten Absichten hatte, wegen welcher sie dem Mann den Bart wachsen ließ. Indessen ist das glatte Kinn den Männern schon so sehr zur Gewohnheit geworden, daß man wenigstens neun Zehntheile von

Europa gegen sich aufbringen würde, wenn man die Nothwendigkeit den Bart wieder wachsen zu lassen, im Ernste lehren wollte. Vielleicht führt auch hierin die Mode wieder mehr zur Natur zurück, wie es die jetzt überall sichtbaren und immer häufiger werdenden stattlichen Bärte vermuthen lassen.

Sechstes Kapitel.

Vom Putzen der Zähne.

Da wir bisher viel vom Putzen gesprochen haben, so mag dieser Ort auch wohl der schicklichste sein, einige Anmerkungen über das Putzen der Zähne aufzunehmen. Ist es nothwendig die Zähne zu putzen? Die Natur antwortet uns auf diese Frage nichts; ein sicherer Beweis, daß sie uns in dieser Rücksicht keine Pflichten aufgelegt hat, denn für alle ihre Forderungen hat sie eine allgemein verständliche Sprache. Zahllose Heere von Thieren und ganze Nationen behalten ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund und schön, ohne in ihrem ganzen Leben eine Zahnbürste oder einen Zahnstocher an dieselben gebracht zu haben. Das untrügliche Mittel ihre Zähne gesund und schön zu erhalten, besteht darin, dieselben nicht zu verderben. Verdorben aber werden die Zähne durch zu heiße, scharfe, harte und andere widernatürliche Nahrungsmittel, von denen bald weitläufiger gesprochen werden wird. Für gesunde Zähne sind gesunder Speichel und das Kauen die besten Reinigungsmittel; das Putzen mit Bürsten und Zahnpulver ist für diese eine sehr überflüssige Arbeit. Auch stehn gesunde Zähne gewöhnlich so enge aneinander, daß selten etwas von gekauten

Speisen zwischen denselben hängen bleibt; sollte dies aber bei einigen geschehen, so genügt ein tüchtiges Ausspülen mit Wasser, ohne daß dabei der Gebrauch eines Zahnstochers nothwendig würde. Der unbehutsame Gebrauch dieses Werkzeuges kann ihnen sehr nachtheilig werden, nämlich wenn es das Zahnfleisch verletzt, die Wurzeln des Zahnes entblößt und dadurch den Knochenfraß herbeiführt.

Mit kranken Zähnen verhält sich das Alles freilich ganz anders. Diese fordern eine sorgfältigere Pflege, besonders wenn sie von Schmuz und Weinstein überzogen oder angefressen sind. Hier ist der Gebrauch von einem Zahnpulver, das aus Salbeiblättern, Myrrhen, China und Sandelholz besteht, welche zu einem sehr feinen Pulver zerrieben sein müssen, und das öftere Ausspülen des Mundes mit lauem Wasser nicht zu verwerfen. Am meisten verdienen diese Aufmerksamkeit die angefressenen Zähne, indem sich nicht allein der Knochenfraß, wenn man ihm nicht durch die sorgfältigste Reinlichkeit und angemessene Arzneien Einhalt thut, den benachbarten Zähnen mittheilt, und den Menschen so frühzeitig seines Gebisses, des ersten Erhaltungsmittels seiner Gesundheit und Stärke beraubt, sondern auch, weil der üble Geruch aus dem Munde, welchen angefressene Zähne hervorbringen, in Gesellschaft sehr lästig ist und zuweilen die zärtlichsten Verbindungen trennt. Zum Putzen dürfen nur weiche Zahnbürsten, und auch diese nur sanft gebraucht werden. Harte Bürsten greifen in der Dauer den Schmelz der Zähne und das Zahnfleisch an. Um sich ein gesundes, festes Zahnfleisch — eine Hauptbedingung für Erhaltung der Zähne — zu verschaffen, ist das Aufträufeln von ein paar Tropfen Rum oder Eau de Cologne u. dgl. auf die Bürste recht empfehlenswerth. Dadurch wird auch dem weitern Umsichgreifen zerstörter Stellen an den Zähnen, und dem üblen Geruch derselben entgegengewirkt.

Das sicherste Verhütungsmittel der Zahnverderbniß im Allgemeinen bleibt stets die Vermeidung heißer Speisen und Getränke. Die schnelle Ausdehnung des Zahnschmelzes durch

die Hitze erzeugt in demselben Rißchen und bereitet dadurch den Zahn zum Untergange vor. Unsere Mundnerven sind leider durch die Gewohnheit so gegen die Hitze abgestumpft, daß wir heiße Stoffe, die 10—15° R. über die Körpertemperatur haben, meistens eben erst mundrecht finden.

Auch die Kultur der **Nägel** an Finger und Zehen verdient einige Winke. Die Nagelplatten sind zum Schutze der freien Enden des Gliedes da; insbesondere vertheidigen die Fingernägel das Nervengeflecht der Fingerspitze. Hieraus geht die Lehre hervor, die Nägel niemals unter dem Niveau des äußersten Fleisches abzuschneiden. Dagegen hat auch das schaufelförmige Hervorwachsen der Platte seine Nachtheile: das Fühlen wie überhaupt der feinere Gebrauch der Finger in vieler Hinsicht wird dadurch wesentlich erschwert. Wie das Tragen enger Schuhe dem Zehennagel schade, ist schon oben berührt worden.

Siebentes Kapitel.

Bäder und Waschungen.

Alles was wir vorhin über die Pflege der Haut und der Haare gesagt haben, belehrt uns zur Genüge, daß die meisten Künsteleien, welche der Mensch mit diesen Theilen seines Körpers vornimmt, entweder schädlich, oder doch wenigstens überflüssig sind. Die Natur heischt keine andere Pflege der äußern Bekleidung, als Reinlichkeit derselben. Am leichtesten und einfachsten erhält man diese Reinlichkeit durch das Waschen des Körpers mit Wasser; das Wasser aber wird der Mensch gebrauchen, wie es ihm die Natur darbietet, d. h. er wird sich kalt waschen. Das angenehme Gefühl, welches ihm das Waschen mit kaltem Wasser bei schwüler Sommerwitterung gewährt, wird ihn bald verführen, sich diesen Genuß so hoch zu steigern, als es ihm die Möglichkeit erlaubt. Das Mittel hierzu findet er, wenn er sich im kühlern Wasser des Meeres, der Seen und der Flüsse badet. Zum Baden im offenen Wasser also ladet die Natur ein, und ihr folgen die meisten Thiere und fast alle ihr noch nicht zu sehr entfremdeten unkultivirten Nationen; ihr folgten unsere Väter die alten Deutschen, welche durch ihre Größe, Stärke und Tapferkeit den Eroberern der Welt, den

Römern, Bewunderung und zuletzt Furcht einflößten. Freilich bedienten sich Griechen und Römer, wie die heutigen Muhammedaner, der warmen Bäder; aber geschah dies nicht am häufigsten zu jener Zeit, wo sie bereits unnatürlichen Wollüsten und üppiger Weichlichkeit in die Arme sanken, oder wurde nicht vielmehr diese Entartung des männlich großen Charakters in weibische Schwäche durch den immer allgemeiner werdenden Mißbrauch der warmen Bäder befördert? In Deutschland haben die kalten Bäder ihr Ansehen lange behauptet, bis es erst eine spätere Zeit (die der Weichlichkeit) ihren Grundsätzen angemessen fand, sie tief herabzusetzen, die warmen hingegen desto höher zu erheben. Die Vertheidiger der warmen Bäder stützen die Hochschätzung derselben auf den Grundsatz, daß die Wärme das Leben verstärke, das von der Kälte zurückgehalten werde. Die Wahrheit dieses Satzes liegt so offen da, daß man Augen wie die heidnischen Götter haben müßte, wenn man sie nicht auffassen könnte; aber gerade die Wahrheit dieses Satzes überzeugt mich auch von der Nützlichkeit der kalten Bäder, ohne daß ich dabei die gute Wirkung der lauwarmen Bäder aus dem Gesicht verlieren werde. Wenn man übrigens genau von der Wirkung der Bäder reden will, so muß man vor Allem über den Punkt einig sein, ob sich Gesunde oder Kranke derselben bedienen, denn dies gibt der Untersuchung eine ganz verschiedene Wendung. Daß das, was wir von dem Gebrauch der Bäder sagen werden, nur für gesunde Menschen gilt, versteht sich wohl ohne unsere Erinnerung, und daß für diese die kalten Bäder vor den warmen entschiedene Vorzüge haben, wird sich sogleich klar darstellen, wenn man die Absichten der Natur berücksichtigt, indem sie uns den Gebrauch der Bäder auferlegt. Die Hauptabsichten aber, die sie durch die Bäder zu erreichen sucht, sind Reinigung der Haut, Abkühlung des Körpers in heißen Sommertagen und Mäßigung des durch die Hitze zu sehr beschleunigten Lebensprocesses. Nur das kalte Bad vereinigt alle Eigenschaften in sich, um diesen Forderun-

gen allen zugleich entsprechen zu können. Die zu rasche Beschleunigung des Lebensprocesses durch übermäßige Hitze, verursacht eine zu verschwenderische Verzehrung der organischen Materie und stürzt dadurch den Körper in Schwäche. Indem die kühlere Temperatur dem zu heftigen Auflodern der Lebensthätigkeiten Schranken setzt, hemmt sie eben dadurch den unmäßigen Aufwand des organischen Stoffes, begünstigt den verhältnißmäßigen Ersatz desselben, stimmt die übergroße Reizbarkeit und Empfindlichkeit der Nerven herab und verdient auf diese Weise unwidersprechlich den Namen eines Stärkungsmittels. Sie stärkt hier den lebenden Körper indem sie das Leben schwächt, sie stärkt ihn dadurch, daß sie den Stoffen, aus welchen er besteht, mehr Beharrlichkeit mittheilt und ihn also selbst zu einer längern Ausdauer und zu einem tapferern Widerstand gegen äußere störende Einflüsse, besonders gegen die des Witterungswechsels, geschickt macht. Von dieser Seite her den Einfluß der kühlen Temperatur auf den lebenden Körper zu betrachten, hat man oft ganz unterlassen und dadurch einen Streit unterhalten, welcher sich zuletzt in bloße Mißverständnisse auflösen wird. Ich würde es vermieden haben, diesen Streit zur Kenntniß meiner Leser zu bringen, wenn nicht die verschiedenen Ansichten von der Wirkung der Wärme und Kälte auf den Organismus auch auf die Wahl der Lebensart des Menschen einen entscheidenden Einfluß hätten.

Aber dies ist nicht der einzige Gesichtspunkt, von welchem aus die Verminderung der Wärme als wohlthätig für den thierischen Körper erscheint; es gibt noch einen andern, der die heilsame Wirkung derselben in ein noch helleres Lichte stellt.

Es ist eine bekannte Sache, daß nicht alle Organe aus welchen das lebende Wesen zusammengesetzt ist, in gleichem Grade belebt sind, daß es zwischen jenem, das mit der höchsten Lebensenergie begabt ist, und demjenigen, an welchem man nur noch Spuren des Lebens bemerkt, mannigfaltige Mittelglieder gebe. Auf der untersten Stufe des Lebens steht das über

den ganzen Körper ausgespannte Oberhäutchen; dies ist die Gränze, welche die lebende Natur von der todten scheidet. Groß war die Absicht der Natur, indem sie den lebenden Körper mit dieser halbtodten Hülle umgab, und sie hatte dabei kein geringeres Ziel, als das belebte Wesen vor den auflösenden und zerstörenden Kräften der Außenwelt zu sichern. Sobald der Mensch seine Oberhaut verliert, oder sobald diese gar zu fein und weich wird, unterliegt auch der Körper der zerstörenden Herrschaft der äußern Natur. Das Nämliche geschieht, wenn der Haut ein größerer Grad von Belebung mitgetheilt wird als sie ihrer Bestimmung gemäß haben sollte, denn eben dadurch bekommt sie für die Einwirkung der äußern Kräfte eben so viel Empfänglichkeit, als jene Theile haben, welche sie bedecken und beschützen soll. Unnöthige, künstliche Vermehrung der Lebensthätigkeit in der Haut ist demnach ganz gegen die Absicht der Natur und führt Erschlaffung dieses Organs herbei, da diese Vermehrung vor Allem durch die Wärme bewirkt wird, so ergiebt sich, daß der beständige Gebrauch der warmen Bäder in gesunden Tagen, in welchen die Wärme zuerst und hauptsächlich auf die Oberhaut des Körpers wirkt, der Gesundheit durch übermäßige Verzärtelung der Haut nachtheilig werden müsse. Viel günstiger muß in dieser Hinsicht das Urtheil für die kalten Bäder ausfallen. Durch diese wird die Lebensthätigkeit der Haut geregelt und gekräftigt, ihre Empfindlichkeit eingeschränkt, ihre schützende Kraft gegen äußere Schädlichkeiten vermehrt, der Körper gegen den Wechsel der Wärme und Kälte abgehärtet, Katarrh, Rheumatismen und manche andere noch schwerere Krankheiten abgehalten, und so die Gesundheit auf allen Seiten gleichsam mit einem festen, sichernden Walle umgeben. Wenn man hierbei noch bedenkt, daß das Baden in kühlem Wasser das Athmen und den Umlauf des Bluts vermehrt und den Appetit beträchtlich verstärkt, daß man in offenen Flüssen die reinste Luft athmet, daß die Bewegung im kühlen Wasser viel weniger erschöpft, als in der schwülen Luft, daß man endlich

selbst durch die Bekanntschaft mit dem Wasser die Furcht vor demselben verliert, im Schwimmen Fertigkeit erlangt und sich dadurch in den Stand setzt, eigenes und fremdes Leben im Nothfall zu retten: so muß man den Scharfsinn bedauern, welchen gelehrte Leute darauf verwendet haben, die kalten Bäder zu verdächtigen.

Um mich indessen gegen Mißverständnisse zu verwahren, muß ich erinnern, daß ich bei kalten Bädern nur jenen Grad von Kälte verstanden haben will, den offenes Wasser bei schönen, warmen Sommertagen hat, und den man mit größerm Rechte kühl nennen kann. Ich muß hinzusetzen, daß ich nur gesunden Menschen den gewöhnlichen Gebrauch dieser Bäder empfehlen kann, daß sie Schwachen, besonders Solchen, die wenig Wärme entwickeln, noch mehr aber denen, die zu Schlagflüssen, Blutspeien, Lungensucht, Mutterblutstürzen, Durchfällen, Nervenkrankheiten u. s. w. Anlage haben, sehr schädlich werden können. Auch muß ich meine Ueberzeugung, daß warme Bäder in manchen Krankheiten unübertreffliche Heilmittel sind, laut wiederholen.

Endlich wird es nicht überflüssig sein, auf einige Regeln welche beim Kaltbaden nicht übersehen werden dürfen, aufmerksam zu machen. Sie verlangen, daß man nie mit vollem Magen oder mit durch starke Bewegung oder den Genuß geistiger Getränke erhitztem Körper ins Wasser gehe, wenn man seine Gesundheit nicht der größten Gefahr preisgeben will. Dagegen ist der Erfolg des Bades weit heilsamer, wenn man bei noch reichlicher Hautwärme (sobald dabei nur Athem und Herzschlag ruhig sind) sofort mit dem ganzen Körper ins Wasser geht, nicht aber, wie in frühern Zeiten empfohlen wurde, sich bis zum Beginn des Hautfröstelns vorher abkühlt und stückweise ins Bad steigt. Man schwächt dadurch die ganze, so wohlthuende Nachwirkung des Bades. Die gleiche, den Erfolg abschwächende Wirkung hat das Abwarten des Eintritts von Frostgefühl im Bade. Ein kurzes Bad von einigen Minuten (von

ein paar mehr, von ein paar weniger je nach der Temperatur des Wassers) mit freier Bewegung darin, vereinigt in sich alle gesundheitsdienlichen Eigenschaften des Badens am meisten.

Das Kaltbaden im Winter ist eine für den daran Gewöhnten zwar nicht eben gefährliche, aber unnütze Selbstquälerei. Ein geschwindes Abwaschen mit Wasser, das an einem warmen Ort stehend seine größte Kälte verloren hat und dem Gefühl nur noch kühl vorkommt, oder eine Regen-Douche oder, wo dazu keine Gelegenheit vorhanden, eine tägliche oder wöchentlich 2—3 malige Abreibung der ganzen Körperoberfläche mit einem in Wasser getauchten Friestuche, in einem mäßig geheizten Zimmer vorgenommen, möchte das Rathsamste sein, sowohl für Erwachsene wie für Kinder vom 3., 4. Jahre an. Warme Bäder machen die Haut nur empfindlicher gegen die Kälte. Kinder im Winter in offenen Flüssen zu baden, oder gar das Eis aufzuhacken und sie hineinzustecken, in der Absicht sie abzuhärten, ist pädagogischer Unsinn, dem Unsinne des Menschen vergleichbar, der sich täglich prügeln läßt um sich an Schläge zu gewöhnen.

Wo die Gelegenheit zu Seebädern oder in den Flüssen zu Wellenbädern (im Gerinne von Wasserfällen oder Mühlen) vorhanden ist, möge sie nie unbenutzt gelassen werden.

Endlich verdient auch noch das Dampfbad eine Erwähnung. Es erzeugt durch die Wechselwirkung des heißen Wasserdampfes mit kalten Uebergießungen den höchsten Grad von Erregung des Blut- und Nervensystems und insbesondere der Hautthätigkeit, ist daher für gewisse krankhafte Fälle unter specieller Anordnung des Arztes ein vortreffliches Mittel, aber eben wegen dieser gewaltsamen Erregung zum regelmäßigen Gewohnheitsgebrauch, im Allgemeinen wenigstens, ebenso zu widerrathen als das Winterbaden im Freien.

Achtes Kapitel.

Von dem Lager und dem Schlafe.

Ruhen und schlafen kann der Mensch am besten, wenn seine meisten Muskeln unthätig und schlaff sind, und dies werden sie nur im Liegen. Da aber im Liegen durch die eigne Last des Körpers das Fleisch gedrückt, und dadurch unangenehme Gefühle veranlaßt würden, da der Mensch im Schlaf zugleich unfähig ist, sich gegen die Kälte der ihn umgebenden Luft durch Bewegung zu schützen: so ist er durch doppelte Noth gezwungen, sich ein Lager zuzurichten, das ihn durch Weichheit gegen die schmerzhaften Gefühle des Druckes, und durch Wärme gegen die Angriffe der Kälte schützt. Diese doppelte Absicht erreicht er dadurch, daß er sein Lager aus weichen Pflanzen- oder thierischen Stoffen bereitet und mit einer schützenden Decke versieht. Aus dem Pflanzenreiche wählt er hierzu Stroh, Heu, Moos, Baumwolle u. s. w., aus dem Thierreiche Haare und Federn. Die thierischen Stoffe empfehlen sich ihm besonders durch ihre stark erwärmende Eigenschaft, vor allen aber die Federn nicht blos durch diese, sondern auch durch ihre elastische Weichheit.

Ist es gleichgiltig, welchen von diesen Stoffen man zum Lager wählt, oder haben einige von ihnen vor den andern Vor-

züge, durch die sie der Gesundheit des Menschen günstiger werden? Durch jene wird ohne Widerrede die Gesundheit am besten geborgen sein, welche die eben angezeigte Absicht der Natur am sichersten erreicht, welche des Guten weder zu wenig, noch zu viel thut. Was die Weichheit des Lagers betrifft, so ist die Natur mit Wenigem zufrieden, und alle die genannten Stoffe können ihr, wenn die Gewohnheit zu Hilfe kommt, vollkommen Genüge leisten. In Rücksicht der Erwärmung aber ist nicht sowohl zu fürchten, daß der Mensch zu wenig thue, denn hiervor warnt ihn schön das Schmerzhafte der Kälte; sondern vielmehr, daß ihn das Gefühl des Angenehmen verführe weiter zu gehn, als die Natur fordert. Und wirklich, wenn man die ungeheuren Federbetten betrachtet, in welche sich die verfeinerten Menschen begraben, so glaubt man sie seien gemacht, um sich darin zu erhitzen, und nicht zum Schutz gegen Kälte. Sich im Sommer der heißen Federbetten zu bedienen, streitet so sehr gegen alles natürliche Gefühl, daß es ein daran nicht Gewöhnter für eine große Strafe ansehen würde, wenn man ihn dazu verdammte. Die Natur gibt uns die kühlere Nacht, um die, durch die schwüle Hitze des Tags ermatteten lebenden Wesen wieder zu erquicken, und der Mensch erstickt während derselben in künstlicher Wärme, unterhält den Schweiß, der ihn am Tag erschöpfte, und arbeitet so mit Gewalt an der Zerrüttung seines Körpers.

Aber auch für den Winter sind unsere gewöhnlichen Federbetten wärmer, als sie sein sollten. Die gesundeste Beschaffenheit des Lagers ist: Matratzenunterlage für Kopf und Körper zu jeder Jahreszeit, als Zudecke im Sommer eine einfache wollene, in den heißesten Tagen eine linnene, für den Winter dagegen ein feines und leichtes Federbett. Eine Federzudecke ist für die Winterszeit deshalb gesünder, weil man sonst, um dem Körper den unentbehrlichen Grad der Erwärmung zu schaffen, dies entweder durch Erwärmung des ganzen Zimmers, oder durch Verdoppelung der wollenen Decke bewirken müßte. Von Bei-

dem ist aber abzurathen. Die Heizung des Schlafzimmers wirkt theils überhaupt erschlaffend, theis liefert auch die kältere und darum dichtigere Luft beim Athmen dem Blut mehr Sauerstoff, als die erwärmte dünnere. Eine doppelte oder dreifache Decke aber würde behufs der nöthigen Erwärmung den Körper zu dicht umschließen müssen, worunter wieder die Freiheit der Hautausdünstung leidet. Alle diese Nachtheile werden durch eine feinfedrige Zudecke vermieden.

Sind aber auch unter den aufliegenden Flächen des Körpers Federn enthalten, so wirken diese (weil die Federn die Wärme in sich aufhäufen, besonders wenn sie zusammengedrückt sind) geradezu erhitzend. Die Haut wird dadurch ebenso wie durch warme Bäder verzärtelt und erkältungsfähig gemacht, ja hierdurch noch viel mehr, weil sie allnächtlich viele Stunden unausgesetzt diese Einwirkung erfährt.

Doch ist dies noch nicht der letzte Schade, den die Gesundheit des verfeinerten Menschen durch den Gebrauch der Federbetten erleidet. Durch das beständige warme Bähen der äußern Peripherie des Körpers erhalten auch die Geschlechtstheile mehr Empfänglichkeit und Leben, als es das natürliche Bedürfniß erheischt. Daher entstehn übermäßiger Hang zur Wollust, zu häufige nächtliche Pollutionen, bei Kindern aber zu frühzeitige Entwickelung des Geschlechtstriebes und das beklagenswerthe Laster der Selbstschwächung.

Aus allem diesem folgt, daß man eine der Hauptursachen der Entkräftung des verfeinerten Menschen in dem Mißbrauch der Federbetten suchen müsse, und daß namentlich junge und gesunde Leute ihrem Besten nichts vergeben würden, wenn sie sich mit einem kühlern Lager begnügten. Auch viele Kranke würden sich dabei besser befinden. Es gibt Krankheiten, in welchen der Patient unendlich weniger leiden würde, wenn ein heißes Lager die Qualen nicht vermehrte, in welchen ein kühleres, aus vegetabilischen Stoffen zubereitetes Bett die Heilung außerordentlich erleichtern würde. Die Wahl des Lagers

nach Verschiedenheit der Krankheiten müßte einen wichtigen Artikel der Krankenpflege ausmachen, der selbst von Aerzten noch nicht gehörig gewürdigt worden ist.

Fast alle Nationen der Erde suchen ihrer Schlafstätte eine solche Gestalt zu geben, daß die Stelle auf welcher das Haupt zu liegen kommt, mehr erhoben ist, als das übrige Lager. Die Allgemeinheit dieses Gebrauchs läßt vermuthen, daß er in der Natur des Menschen seinen Grund habe, der sich auch sogleich zeigt, wenn man den Bau unseres Körpers betrachtet und auf die hervorstehenden Schultern Rücksicht nimmt, durch die der Kopf in der Seitenlage tiefer, als der übrige Körper zu liegen kommt. Erhöht man aber das Hauptpolster zu sehr, so erhält der Körper eine gebogene und mehr sitzende als liegende Stellung, in welcher immer mehrere Muskeln gespannt bleiben und weder eine so vollkommne Ruhe, noch einen so erquickenden Schlaf, als in gänzlich horizontaler Lage gestatten, und selbst die Gleichmäßigkeit des Kreislaufs durch Druck und Beugung des Körpers stören können.

Was endlich das Schlafzimmer betrifft, so muß dieses ruhig, trocken, sehr geräumig und so gelegen sein, daß es während des Tages für eine gründliche Auslüftung geeignet ist. In letzter Hinsicht ist es auch recht wichtig darauf zu halten, daß die einzelnen Bettstücke frei gelegt, vollständig auslüften. Meistens werden die Bettstücke, nachdem sie in Ordnung gebracht sind, sofort wieder überdeckt. Man denkt nicht daran, wie große Mengen gasartiger Ausdünstungsstoffe in den vielen Stunden der Nacht die Bettstücke durchziehen und wie sehr sie sich darin von Nacht zu Nacht anhäufen, wenn nicht den Tag über die freie Luft darüber und hindurch streichen kann. Außerdem legt man sich jeden Abend auch bei aller übrigen Reinlichkeit, doch in einen Dunstkreis alter Auswurfsstoffe.

Die beste Erholung findet der Mensch im Schlafe. Der Schlaf gewährt Erquickung jedem Ermüdeten, Ruhe jedem Umhergetriebenen, Trost jedem Kummer, und Linderung jedem

Schmerze. Der Schlaf ist das Grab der Leiden und der Auferstehungsort für neue Kraft und Heiterkeit. Seiner Natur nach ist er eine Herabstimmung der Sinnesthätigkeit, durch die das geistige Leben, insoweit es von den Organen des Gehirns abhängig ist, unterbrochen wird, damit das körperliche das Uebergewicht erhalte. Je tiefer das geistige Leben im Schlafe gesunken ist, desto vollkommner ist der Schlaf und desto stärkender für den Körper. Der Naturmensch schläft tief und fast ohne Bewußtsein; deutliche Träume besuchen ihn erst gegen das Ende des Schlafes und sind meistens angenehmen Inhalts. Der verfeinerte Schwächling schläft leise, wird die meiste Zeit von Träumen beunruhigt, sein Schlaf ist weniger erquikkend und stärkend. Denn eben in dem Nachlaß der Seelenoperationen liegt der Grund der stärkenden Eigenschaft des Schlafes. Indem die Lebensstoffe in geringerer Menge für die Thätigkeit der Denkorgane verwendet werden, wird der Ueberschuß derselben auf die Lebensorgane abgesetzt und das körperliche Leben in gleichem Verhältniß höher getrieben. Athem, Blutumlauf, Absonderungen, Verdauung, Assimilation, Ernährung, Wachsthum, das alles geht im Schlafe gleichmäßiger und kräftiger von Statten. Die Athemzüge sind größer und tiefer, der Herz- und Pulsschlag voller und stärker, das Fleisch gefüllter. Nach dem Schlafe sind die Sinne schärfer, die Muskeln kräftiger, der Appetit lebhafter u. s. w.

Wann soll man schlafen, und wie lange? Hierauf lassen wir nach unserer einmal angenommenen Weise die Natur antworten: Man soll schlafen, wenn man Neigung dazu empfindet, und so lange schlafen bis man sich ermuntert fühlt. Da aber die Verhältnisse und Geschäfte des Lebens viel zu mannigfaltig sind, um nicht diese Naturstimme zu übertäuben und zu verdrängen, so ist es unerläßlich, einen allgemeinen Maaßstab dafür zu haben. Dieser ist für den Erwachsenen: durchschnittlich 7 Stunden. Bei angestrengter körperlicher oder geistiger Thätigkeit etwas mehr, bei anstrengungslosem Leben et-

was weniger. Außerdem bringen Alter und Constitution noch einige kleine Unterschiede. Kinder bis zum 7. Jahre läßt man schlafen so lange sie wollen. Von da bis zum 12. Jahre brauchen sie 10, 9, später 8 Stunden.

Die Neigung zum Schlafe stellt sich gewöhnlich mit Einbruch der Nacht ein, theils weil die Geschäfte des Tages Ermüdung herbeigeführt haben, theils weil das Hinabsinken der allbelebenden Sonne die Thätigkeit der Sinne vermindert, und Finsterniß und Stille die Ruhe der Seele begünstigen. Das Verwechseln des Tages mit der Nacht, indem man jenen zum Schlafe und diese zur Arbeit oder Belustigung bestimmt, muß wenn es längere Zeit getrieben wird, üble Folgen hinterlassen. Nie kann der Schlaf am Tag so ruhig sein, als in der Nacht; er wird durch das Licht, die größere Wärme, das Getöse der Geschäfte beunruhigt und mehr zu einem träumenden Schlummer, als zu einem stärkenden Schlafe. Das Nachtwachen bei künstlichem Lichte schwächt die Augen, fordert, wenn es fortgesetzt werden soll, weit mehr Anstrengung, da die erweckenden Einflüsse des Tages fehlen, und kann noch durch Erkältung mancherlei Uebel herbeiführen.

So wichtig der naturgemäße Schlaf durch den Wiederersatz der durch die wachende Thätigkeit aufgewendeten Stoffe und Kräfte für die Stärkung des Körpers, für die Erhaltung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens ist, so zerstörend wird Mangel an Schlaf durch die Vorenthaltung aller dieser Vortheile. Das durch keinen Schlaf eingeschränkte Leben verzehrt, gleich beständig angefachtem Feuer den thierischen Körper, verursacht Abmagerung, große Schwäche, Wassersucht, Abzehrung und hitzige Fieber von der gefährlichsten Art; oder die Organe der Phantasie verfallen in ausschweifende Thätigkeit, überwältigen die äußern Sinne und die Vernunft, und es entstehn Schwärmerei, quälende Seelenunruhe und Wahnsinn. Je rascher das Leben eines Menschen in sich ist, je weniger er zuzusetzen hat, desto bedürftiger ist er des Schlafes, und desto ver-

derblicher für ihn der Abbruch desselben. Sehr arbeitsame, magere und nervenschwache Menschen können daher ihrer Gesundheit nicht empfindlicher zusetzen, als wenn sie sich den Schlaf entziehn; sie haben vielmehr das Recht, ihn eine Stunde länger zu genießen als andere, und schwerlich wird es ein wirksameres Erholungsmittel für sie geben.

Uebermaß an Schlaf entzieht dem Leben eine große Menge erweckender Reize und bringt dadurch Kälte, Trägheit und Schwäche in dasselbe. Alle Verrichtungen gehn nur schleichend von Statten; der Körper wird aufgedunsen und unbehülflich, die Seele dumm. Der Langschläfer beraubt sich des schönsten Theiles seines Lebens, seiner menschlichen Würde, und stellt sich einem Heer von Krankheiten bloß. Besonders sollen sich unempfindliche, träge Menschen und solche, welche Anlage zum Fettwerden haben, vor diesem Uebermaße hüten.

Im Schlafe, wenn er vollkommen sein soll, müssen alle willkührlichen Muskeln erschlafft sein; dies wird am besten im Liegen erreicht, wozu denn auch die meisten Thiere, wenn sie sich zum Schlafen anschicken, von der Natur aufgefordert werden. Der Mensch kann auf dem Rücken und auf beiden Seiten liegen. Immer auf einer und der nämlichen Seite zu schlafen ist nicht rathsam; das Blut drängt sich immer mehr nach der tiefliegenden, stockt hier leichter als auf der andern, und begünstigt dadurch eine Ungleichheit der beiden Körperseiten. Befindet sich auf einer Seite ein vorzüglich schwacher Theil, so schlafe man lieber meistens auf der entgegengesetzten, damit der beständige Andrang des Bluts in die geschwächte Stelle die Gefäße nicht übermäßig ausdehne, Anschwellungen, Verstopfungen, Zerreißungen, Geschwüre, Blutungen und andere schwere Leiden veranlasse.

Im Sitzen ruht der Mensch viel weniger aus als im Liegen, weil das Sitzen immer noch mehrere Muskeln angestrengt erhält; der Schlaf ist daher in dieser Stellung bei weitem nicht so erquickend. Sitzend zu schlafen und den tief nach vorwärts gebeugten Kopf auf etwas aufzulegen, ist für Leute, die Anlage

zu Kopf- und Brustkrankheiten, zu Kopfweh, Schwindel, Schlagfluß, Augenentzündungen, Bluthusten, Lungensucht u. dgl. haben, äußerst gefährlich; es vermehrt den Andrang des Bluts nach Kopf und Brust, verursacht erschwerten Zurückgang und übermäßige Anhäufungen desselben, und den schnellen Ausbruch aller der angeführten, zum Theil fürchterlichen Uebel.

Neuntes Kapitel.

Vom Genusse der Nahrung.

Von den Speisen.

Wenn der Mensch ein gewisses Alter erreicht hat, alsdann reicht die Muttermilch nicht mehr hin das zu ersetzen, was der stärker gewordene Körper durch die Lebensthätigkeit verzehrt und zu weiterer Ausbildung verwendet; er ist nun gezwungen, sich seine fernere Nahrung in der ihn umgebenden Schöpfung selbst zu suchen. Jedem Thiere hat die Natur eine gewisse Gattung von Nahrungsmitteln angewiesen; sie hat zugleich in jedes ein überaus feines Unterscheidungsvermögen gelegt, durch welches es die ihm angemessenen Nahrungsmittel auf das Zuverlässigste zu wählen weiß. Welches sind die Nahrungsmittel, die die Natur dem Menschen angewiesen hat? Am sichersten werden wir dies entscheiden können, wenn wir uns der Mittel bedienen, welche uns die Natur zu diesem Behuf gegeben hat. Bei den Thieren sind es Geruch und Geschmack; die Zähne entsprechen in ihrem Bau der durch diese Sinne angestellten Wahl auf das Genauste und sind immer so eingerichtet, daß die ausgesuchten Speisen, je nachdem es ihre Festigkeit, Härte, Zähigkeit u. s. w. erfordert, durch sie zerbissen, zernagt, zerrissen und zermalmt werden können.

Alle diese Organe hat die Natur auch dem Menschen gegeben; auch bei ihm sind Geruchs- und Geschmackssinn dazu bestimmt, die seinem Wesen angemessenen Speisen zu wählen, und durch sie wird er so wenig, als andere Thiere, vorausgesetzt daß er sie so wie diese gebraucht, betrogen werden. Auch er hat einen bestimmten Bau der Zähne, welcher auf bestimmte Speisen hindeutet. Es besteht also für den Menschen in Rücksicht der Wahl seiner Speisen das einfache Naturgesetz, das allen übrigen Thieren gegeben ist: er esse das, was Geruch und Geschmack angenehm finden und seine Zähne zerlegen können, doch immer unter Zuratheziehung seines Verstandes, denn durch diesen sollen bei ihm alle die an sich blinden Instinctforderungen erst geprüft und bewährt werden. Durch dieses einfache Gesetz erhält der Mensch in der Wahl seiner Nahrungsmittel nur eine wenig beschränkte Freiheit, in der sich andere Thiere nicht von weitem mit ihm vergleichen können, was auch so sein mußte, wenn er sich über die ganze Erde verbreiten und in allen Klimaten Unterhalt finden sollte. Der größte Theil der belebten Schöpfung bietet sich ihm kraft dieses Gesetzes zur Nahrung dar. Das Pflanzenreich liefert ihm unzählige Gewächse, deren Wurzeln, Stengel, Blätter, Blüthen, Früchte, Samen sein Geschmack und sein Geruch eßbar finden. Im Thierreich ist keine Klasse, aus der nicht wenigstens einige Arten seinem Gaumen und seiner Nase behagten. So müssen ihm das Rindvieh, Schafe, Ziegen, Schweine, Hirsche, Rehe, Rennthiere, Hasen, Kameele, Elephanten, Gürtelthiere, Nilpferde, Wallfische, Hunde, Bären, Löwen, Tiger, Murmelthiere und so viele andere Säugethiere, die mannigfaltigsten Arten von Vögeln, von den Amphibien Eidechsen, Schlangen, Schildkröten, Frösche, von den Fischen eine ungeheure Mannigfaltigkeit, von den Insekten Krebse, Heuschrecken, von den Würmern Schnecken, Muscheln, außerdem noch die thierischen Produkte Milch, Rahm, Butter, Käse, Eier, Honig u. s. w. zur Nahrung dienen. Indessen gibt es in der unendlichen Mannigfaltigkeit des Thier-

und Pflanzenreichs noch viele Thiere und Pflanzen, die durch Mangel an Nahrungsstoff, durch Schärfe und giftige Eigenschaften dem Leben des Menschen verderblich werden können; aber Geruch und Geschmack warnen vor diesen schädlichen eben so, als sie zu den genießbaren einladen. Diese Sinne sind also für die Lebensunterhaltung des Menschen von äußerster Wichtigkeit.

Aber gerade diese beiden Sinne, die ersten Wächter der Gesundheit, befinden sich bei dem verfeinerten Menschen in einem sehr kläglichen Zustande. Durch den Genuß zu heißer, stark gewürzter, übersalzener und auf andere Art reizender Speisen, ist schon von früher Jugend auf der Geschmack abgestumpft worden. Der Geruchssinn wird vollends von den meisten Menschen so wenig in Uebung gesetzt, daß sie gar nicht wissen, was sie mit der Nase anfangen sollen. Um sie indessen doch nicht das ganze Leben hindurch geschäftslos zu lassen, füttert man sie gewöhnlich in ältern Tagen unter dem Titel: Tabak, mit dem Pulver eines betäubenden Krautes, wodurch sie dann vollends zu jedem anderweitigen Gebrauch untauglich wird. Der verfeinerte Mensch ist daher bei der Wahl seiner Nahrung ohne alle Selbständigkeit; er weiß nicht eher ob etwas genießbar und seinem Körper zuträglich oder schädlich sei, als bis es ihm andere Menschen sagen, und da diese selbst mit keinem richtig leitenden Sinn begabt sind und ihre Aussagen meistens auf irrige diätetische Grundsätze stützen, so findet sich der verfeinerte Mensch bei der Wahl seiner Nahrungsmittel in einer sehr unsichern und schwankenden Lage. Die Kultur des Geschmacks- und Geruchssinnes dürfte daher bei der physischen Erziehung eine neue und gewiß nicht unwichtige Rubrik werden. Es wird wenig Mühe kosten, da die Natur einer leichten Uebung schon auf halbem Weg entgegenkommt. Man darf Kindern nur immer selbst ihre Nahrungsmittel aus mehrern wählen lassen. Man lege ihnen z. B. neben einem wohlschmekkenden Apfel einen Holzapfel, eine Zwiebel, neben ein blo-

ßes Stück Brod ein anderes das mit Salz, ein drittes das mit Gewürz bestreut ist u. s. w. vor. Sie dürfen durch eine blinde Wahl nur einige Male betrogen worden sein, bald werden sie den Geruch und behutsame Versuche mit der Zunge zur Prüfung der Speisen zu Hilfe nehmen. Durch fortgesetzte Uebung erhalten diese Sinne einen so hohen Grad von Schärfe und Feinheit, daß deren Besitzer die heilsamen Speisen von den schädlichen sicherer als jeder andere, wenn er auch das dickste diätetische Handbuch gelesen hätte, unterscheiden können.

Dem Menschen, der sich durch Verfeinerung der wichtigen Vortheile, welche ihm diese beiden Sinne für Gesundheit und Leben gewähren könnten, beraubt hat, bleibt nichts übrig, als die Vernunft an deren Stelle treten zu lassen, durch diese die Verhältnisse der Nahrungsmittel zu dem menschlichen lebenden Körper zu untersuchen und aus dieser Untersuchung sich Regeln auszuheben, durch die er sich bei der Wahl der Speisen leiten lassen muß. Ich liefere hierzu einige Grundzüge.

Der Hauptzweck aller Nahrung ist Ersatz des durch die Lebensthätigkeit verzehrten thierischen Stoffs. Der thierische Körper besteht aus Wasser, Gallerte, Eiweiß- und Faserstoff, Fett, Eisen, Kalkerde und einigen Salzen. Vorzüglich machen die vier ersten fast die ganze Masse desselben aus. Die Nahrungsmittel sind also nur in dem Verhältniß nährend, in welchem sie diese als Bestandtheile enthalten, und welche freilich die Chemie am sichersten entdeckt. Man kann aber nicht einem jeden Menschen chemische Zerlegungen zumuthen; es wird daher am besten sein, ihm Hilfsmittel an die Hand zu geben, die ihm immer zu Gebote stehn, und diese sind wieder — Geruch und Geschmack. Denn wenn auch der verfeinerte Mensch nimmer im Stande ist, durch diese Sinne geradezu, ohne alles weitere Nachsinnen, so wie der Naturmensch, die Güte der Speisen zu f ü h l e n: so kann er doch wenigstens noch unterscheiden ob etwas mild, mehlig, klebrig, süß oder säuerlichsüß

schmecke, und ob es gelind, erquickend, angenehm rieche. Wenn wir nun durch wissenschaftliche Untersuchung in den Stand gesetzt sind ihm zu versichern, daß alle Speisen, welche diesen Geschmack und Geruch besitzen, nährende und keine schädlichen Bestandtheile enthalten, so haben wir ihn — freilich durch einen Umweg — auf den Weg der Natur zurück geführt, auf dem er sich selbst überlassen das Gute finden kann. Kennt er einmal das Gute, so kann ihm das Böse nicht verborgen bleiben. Im gegenwärtigen Fall wird es ihm nun bald einleuchten, daß alle Körper die einen unangenehmen, beißenden, brennenden, stechenden, bittern, herben, sehr sauren, scharfen, widerwärtigen Geschmack hervorbringen, oder dem Geruch durch Heftigkeit, oder durch einen widerwärtigen, ekelhaften, dumpfen, betäubenden Eindruck zur Last fallen, nicht unter die Nahrungsmittel gerechnet werden können, wenn sie auch als Arznei dem Menschen ersprießliche Dienste leisten sollten.

Der Mensch soll also essen, was gut schmeckt und riecht, das lehrt die Natur; er soll essen, was nährende Stoffe enthält, das lehrt die Vernunft. Speisen, welche diesen Bedingungen entsprechen, liefern ihm Pflanzen- und Thierreich; er darf also diesem Grundsatze zufolge beiden seine Kost entnehmen. Wer hieran zweifeln sollte, der darf nur die menschlichen Verdauungsorgane etwas genauer untersuchen, und er wird dann unwiderlegbare Bestätigung des Gesagten finden. Der Mensch hat die Zähne von fleisch- und pflanzenfressenden Thieren; sein Magen, seine Därme und Gallenblase sind für beiderlei Speisen eingerichtet, und dadurch ist die Bestimmung des Menschen zu beiden Kostarten deutlich genug ausgesprochen. Der Mensch kann also entweder Fleisch allein, oder Pflanzen allein, oder beide unter einander gemischt verzehren. Noth und Klima bestimmen in diesem Stücke gewöhnlich seine Lebensart.

Nur muß er, wenn er von einem oder dem anderen allein oder fast allein leben will, durch sehr vielen und anhaltenden Genuß von freier Luft und Bewegung das Gleichgewicht seiner

Kräfte, welches außerdem bald gestört würde, zu erhalten suchen: bei vorwaltender Fleischkost, um den dadurch seinem Blut bereiteten Ueberfluß auszugleichen, bei alleiniger Pflanzenkost, um die dazu nöthige mächtigere Verdauungskraft zu gewinnen.

Die gemischte Kost erlaubt die Natur dem Menschen nur insofern, als er, wenn eine Speisengattung zur Stillung des Hungers nicht hinreicht, die andere zu Hilfe nehmen darf, oder für den Fall, daß es ihm in seinen Lebensverhältnissen an den eben genannten Ausgleichungsmitteln gebrechen sollte. Uebrigens schmeckt einem hungrigen Menschen von natürlichen Gefühlen die erste Speise, wenn er sie nach seinem Geschmack ausgesucht hat, immer am besten; ihm macht es eine unangenehme Empfindung, wenn er ungesättigt ihren Genuß abbrechen muß, und die ersten Bissen einer andern wollen ihm gewöhnlich nicht behagen. Hierdurch will die Natur anzeigen, daß sie nur einfache Mahlzeiten verlange. Einfache Mahlzeiten gedeihen in jeder Rücksicht am besten; bei ihrem Genusse fühlt der Mensch am richtigsten wenn er gesättigt ist, sie werden daher mäßig genossen, leicht verdaut und nähren am besten.

Wie unnatürlich handelt in diesem Stücke der verfeinerte Mensch! Stillung des Hungers und Ernährung des Körpers waren die Hauptzwecke, welche die Natur dem Menschen bei dem Genusse der Speisen vorhielt; der Geschmack war Mittel dazu. Diese weise Ordnung mußte verkehrt werden — anders thut er es einmal nicht — die wahre Absicht mußte aus dem Gesicht geschoben, das Mittel an die Stelle des Zweckes gehoben werden. Man läßt sich's nicht wohl schmecken um den Hunger zu stillen und den Körper zu ernähren, man ißt um es sich wohl schmecken zu lassen; nicht das natürliche Bedürfniß, sondern der Kitzel der Zunge und des Gaumens bestimmt den Menschen, Speisen zu sich zu nehmen. Daß eine so grobe Beleidigung der Natur nicht ungerächt bleiben würde, ließ sich voraussehn, ohne großen prophetischen Geist. Da die

einfachen Gaben der Natur den Gaumen des Menschen nicht stark genug reizen, so wechselt er nicht allein bei jeder Mahlzeit die einfachen Speisen mehrere Male, sondern ersinnt sich noch die mannigfaltigsten künstlichen Mischungen und genießt sogar Dinge, die zur Nahrung gar nicht bestimmt sind. Der Schaden, den er sich dadurch für seine Gesundheit zuzieht ist so groß, daß er wohl hinreichen sollte vernünftige Menschen von diesem unnatürlichen Gelüste abzuschrecken. Denn da solche Menschen so lange essen, als es ihrem Gaumen wohlthut, da sie immer eine reizendere Speise auf die andere folgen lassen, so thut es ihnen eben länger wohl als es das Bedürfniß fordert, und sie essen fast immer zu viel. Ueberladung des Magens, unvollkommne Verdauung, mangelhafte Assimilation, ungesunde Säfte, Abnahme der Ernährung, Schwächung des ganzen Körpers, Störung aller Lebensverrichtungen, Krankheiten in allen möglichen Gestalten sind die unausbleiblichen Folgen.

Andererseits wird unter den vielen verschiedenartigen Körpern, mit welchen der Magen angefüllt wurde, das Spiel der chemischen Verwandtschaften rege. Statt von den Säften des Magens und der übrigen Verdauungsorgane überwältigt und aufgelöst zu werden und dadurch das erste Gepräge einheimischer thierischer Säfte zu erhalten, gehn die Körper unter einander selbst mannigfaltige Verbindungen ein, wovon das erste Produkt eine Menge Luft ist, welche den Magen und die Gedärme ausdehnt, Schmerzen aller Art, Magenkrampf, Koliken, und andere oft gefährliche Uebel veranlaßt. Außer der Luft aber erzeugen sich durch diese chemischen Processe noch andere verschiedenartige Flüssigkeiten, welche ungeeignet, von den Verdauungssäften des Magens, der Gedärme, der Galle u. s. w. nach thierischen Gesetzen umgeändert zu werden, diese vielmehr zersetzen, die Organe selbst angreifen und zu regelloser Thätigkeit aufregen, Erbrechen, schmerzhafte Durchfälle, Ruhren, Fieber, Würmer, Gallensteine, bei fortgesetztem Genusse aber

gänzliche Zerrüttung des Magens und der Gedärme, Mangel an Appetit, Aufgetriebenheit des Bauches, Goldader, Verhaltung der natürlichen Ausleerung, Kopfschmerzen, Zerstörung des natürlichen Baues der Eingeweide, Verstopfungen, Verhärtungen, Wassersuchten, üble Geschwüre, Abzehrung u. s. w. veranlassen.

Ist es nothwendig die Speisen zuzubereiten, und welche Zubereitung ist die beste? Die wesentlichen Eigenschaften einer guten Speise bestehn darin, daß sie eine gehörige Menge nährender und keine schädlichen Bestandtheile in ihrer Mischung habe und durch die Zähne zermalmt werden könne. Viele Speisen, welche die Natur dem Menschen anbietet, entsprechen diesen Forderungen hinlänglich und haben daher keine anderweitige Zubereitung nöthig. Dahin rechne ich das Fleisch der Thiere, welche nicht gar zu alt sind, viele weiche, schmackhafte Wurzeln, Obstarten und manche Samen. So sollten wir also das Fleisch roh essen? wird man mir hier von allen Seiten mit Zeichen des Widerwillens entgegenrufen. Wenn man es mit den Forderungen der Natur recht streng nehmen wollte, so würde ich ohne Umstände: ja sagen. Denn es ließe sich leicht beweisen, daß das Fleisch durch das Feuer an nahrhaften Theilen eher verliert, als gewinnt. Der Geschmack des rohen Fleisches würde dem von Jugend auf daran Gewöhnten so gut vorkommen, als jener des gekochten, und eben so wenig Schwierigkeiten fände das Kauen beim rohen Fleische. Ich berufe mich auf die fleischfressenden Thiere, und wem das Beispiel von Thieren nicht zusagt, den kann ich auf ganze Nationen wilder Menschen verweisen, die Fisch- und anderes Thierfleisch roh verzehren und die kultivirten Völker an Gesundheit, Muth und Stärke weit übertreffen. Da wir indessen schon Generationen hindurch an das durch Hilfe des Feuers zubereitete Fleisch so gewöhnt sind, daß uns rohes Ekel verursacht; da das Fleisch, obschon es durch das Feuer verliert, doch noch Nahrungsstoff genug übrig behält: so wäre es wirklich zu kühn, diesen Gebrauch, den Gewohnheit geheiligt und Verjährung

auf das Innigste in unsere ganze Verfassung verwebt hat, im Ernste anzugreifen.

Unter allen Zubereitungsarten ist das Braten die einfachste und folglich auch die beste. Durch das Kochen im Wasser verliert das Fleisch die meisten thierischen Säfte, besonders seine Gallerte, welche in das Wasser übergehn; fast nichts bleibt ihm übrig, als der Faserstoff. In der Suppe findet man freilich das Verlorne wieder; indessen gewinnt doch die Gesundheit immer, wenn man es dem Magen überläßt, aus dem gebratenen Fleische, welches allen Saft und alle Kraft noch in sich enthält, diese selbst auszuziehn; er wird dadurch mehr beschäftigt, übt seine Kraft mehr und nimmt an Stärke zu. Suppen und andere Auszüge aus dem Fleische sollte man billig dem schwachen Magen Kranker, Genesender und abgelebter Greise aufbewahren, sie würden ihnen um so besser zusagen, je weniger sie in der Jugend und in gesunden Tagen daran gewöhnt worden wären.

Uebrigens muß man sich nicht einbilden, daß man das Fleisch von einem gesunden jungen Thiere durch recht reichliche anderweite Zusätze verbessern könne. Die Güte eines Nahrungsmittels verhält sich wie die Menge des Eiweißstoffes, des Faserstoffes, der Gallerte u. s. w. in ihm. Diese Stoffe besitzt das Fleisch von sonst eßbaren Thieren in einer größern Menge als irgend ein Ding in der Welt, und sie sind um so reiner in ihm enthalten, je näher es seinem rohen Zustande ist. Die meisten raffinirt künstlichen Zubereitungen und Zusätze verderben seine guten Eigenschaften. Besonders gilt dies von den hitzigen Gewürzen. Wahrhaft dienlich sind nur ein mäßiger Zusatz von Salz, Säuren und bei solchem Fleische, welches an sich mager ist, von etwas Fettstoff. Daran hat der Körper theils einen Gewinn an solchen Stoffen, die er zu seiner Ernährung braucht, wie eben Salz, Säuren und Fett sind, theils werden dadurch auch die im Fleisch selbst enthaltenen Nahrungsstoffe aufnahmefähiger gemacht.

Dagegen ist eingesalzenes Fleisch viel schlechter, als das frische, das geräucherte aber noch schlechter, als das eingesalzene. Bei ersterem wird das Salz in zu großer Menge in den Körper gebracht, so daß seine die Säfte auflösende Wirkung vorherrschend wird. Das geräucherte Fleisch aber enthält nicht viel mehr, als den eingetrockneten Faserstoff; immer hat es schon einen Grad von Verderbniß, eine anfangende Fäulniß, außerdem aber noch manche scharfe Bestandtheile aus dem Salz und Rauch, mit denen es traktirt war, in sich. Diese Verderbniß nimmt um so mehr zu, je älter es wird, und um so schädlicher wird es natürlicher Weise auch für die Gesundheit, besonders wenn es anhaltend genossen wird.

Wenn bisher von dem naturgemäßen Genusse des Fleisches geredet wurde, so galt dies von dem Fleische g e s u n d e r Thiere. Bei kranken Thieren wird die Mischung des Fleisches durch die Krankheit umgeändert, die nahrhaften Grundstoffe werden verzehrt und durch die gestörte Lebensthätigkeit nur unvollkommen ersetzt. Es entwickeln sich in manchen Krankheiten ganz fremde, oft sehr verderbliche Stoffe, z. B. bei Eiterungen, Geschwüren, scirrhösen Verhärtungen, besonders aber bei ansteckenden Krankheiten, welche den Genuß des Fleisches von Thieren, die an den genannten Uebeln gelitten haben, sehr gefährlich machen können. Was soll man aber von Menschen sagen, welche Thiere zuvor absichtlich krank machen, ehe sie deren Fleisch genießen? Ich deute hier auf das Mästen hin und setze dabei voraus, daß man es schon wisse, oder doch wenigstens glaube, daß übermäßige Fettheit Krankheit sei. Sehr leicht kann man sich überzeugen, daß gemästete Thiere nicht gesund sein können, wenn man ihre Behandlung mit ansieht. Das an die freie Luft gewöhnte Thier, welches sich bei dem Suchen seines Fraßes viel Bewegung machte, wird nun auf einmal in einen engen Raum, zwischen seinen eignen Unrath, in eine verdorbene, stinkende Athmosphäre eingesperrt (z. B. bei der jetzt immer allgemeiner werdenden Stallfütterung des Rind-

viehs); es wird ihm da jede Bewegung unmöglich gemacht, und sein Magen beständig, mitunter gewaltsam, z. B. bei dem Stopfen der Gänse, mit Futter angefüllt. Die Folge dieses widernatürlichen Verfahrens ist Schwächung des Lebens. Die Nahrungsmittel können nur unvollkommen verdaut und den thierischen Stoffen verähnlicht werden; statt in Eiweiß, Gallerte u. s. w. werden sie nur in thierisches Oel, in Fett verwandelt, welches die ganze Fleischmasse des Thieres durchdringt und in dessen Mischung das größte Uebergewicht erhält. Statt nährender Stoffe erhält also der Mensch, welcher ein solches Fleisch genießt, eine Menge Oel in seinen Magen; Oel aber in solchem Quantum ist so wenig ein angemessenes Nahrungsmittel für ihn, daß selbst die Natur durch Ekel, welchen sie bei dem häufigen Genusse desselben erregt, dagegen warnt. Daher kann man ganz zuverlässig alles sehr fette Fleisch, besonders von Schweinen, Gänsen, Enten, fetten Fischen, als Hausen, Schleien, Aalen u. a., und deren Produkte, Schmalz, Butter, Thran u. s. w., wenn sie übermäßig genossen werden, für ungesund erklären. Es wäre mithin zum Besten der menschlichen Gesundheit zu wünschen, daß man das unsinnige Mästen der Thiere unterließe, und die Fütterung des Schlachtviehs so einrichtete, daß dessen Gesundheit dabei nicht litte. Aus diesem Grund ist das Fleisch von wilden Thieren (unser Wildpret) gesünder, als jenes von zahmen.

Mehr noch als das Fleisch sind viele Speisen aus dem Pflanzenreiche einer Zubereitung durch das Feuer bedürftig. Nicht alle Menschen können in den glücklichen Gegenden der Erde wohnen, wo die Natur in ihrer höchsten Kraft, Herrlichkeit und Schönheit wirkt, wo die Früchte der Pflanzen nichts als erquickende Säfte und wohlschmeckendes, nahrhaftes Fleisch enthalten. In kältern Gegenden werden viele Gewächse, die sich der Mensch zu seiner Nahrung wählen muß, nicht reif genug, ihre nährenden Bestandtheile nicht genug ausgearbeitet. Manche enthalten außer den nahrhaften Stoffen noch viele

wässerige, herbe, bittere, flüchtige, reizende Bestandtheile. Das Feuer verbessert diese Mängel; die Bestandtheile einer unreifen Pflanze werden durch dasselbe mehr entwickelt und zusammengedrängt, die wässerigen und flüchtigen verjagt, die bittern, herben, scharfen durch das siedende Wasser ausgezogen, die Nahrung dadurch süßer, milder, zarter, verdaulicher. Dem Sieden, Dünsten und mancherlei andern Zubereitungsarten der Pflanzen durch das Feuer kann daher ihr Werth nicht abgesprochen werden. Mit vielen Pflanzentheilen, z. B. den Zugemüsen, geht man noch weiter; man sucht sie dadurch noch nährender zu machen, daß man sie mit thierischen Stoffen vermischt; ein Verfahren wodurch Pflanzenspeisen immer gewinnen müssen. Am besten ist es, wenn die Gemüse mit Fleisch gesotten werden. Durch den Zusatz von bloßem Schmalz, Speck, oder Butter werden sie zwar noch etwas veredelt, wenn man mit diesen Zusätzen mäßig ist; schlägt aber das Fett vor, so wirkt es eher schädlich.

Andere Veränderungen werden mit den Getreidekörnern vorgenommen. Da die Zähne des Menschen nicht dazu eingerichtet sind, sie im rohen Zustande mit Bequemlichkeit zu zerbeißen, so läßt man sie zu Mehl zermalmen, das mit Wasser, Milch, etwas Sauerteig oder Hefen gemischt, eine kurze Zeit der Gährung überlassen, zu Brot von mancherlei Art gebacken wird. Durch diese Verfahrungsart werden die Bestandtheile des Mehls mehr aufgeschlossen und verdaulicher; sie ist daher für die Gesundheit zuträglich.

Um diese Backwerke noch nahrhafter und dem Gaumen angenehmer zu machen, erhalten sie in der feinern Bäckerei mancherlei Zusätze von Schmalz, Butter, Rahm, Eiern, Zucker, Mandeln, Gewürz. Daß ein zu großer Zusatz von Fett die Speisen nicht verbessere, ist eben erwähnt worden. Eier enthalten sehr viel Nahrungsstoff in sich; sie dürfen also nur in kleiner Menge genossen werden, wenn ihnen der Magen gewachsen sein und durch dieselben nicht überladen werden soll. Das

Nämliche gilt von Backwerken, in welchen sie einen großen Theil ausmachen. Fett und Eier lösen einander durch starkes Zusammenschlagen mehr auf, und deswegen sind die sogenannten abgetriebenen Mehlspeisen leichter zu verdauen.

Der Zucker spielt bei den Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche eine große Rolle; die allermeisten enthalten ihn in größerer oder geringerer Menge und sind immer um so wohlschmeckender, nährender und der Verdauung zuträglicher, je mehr sie von ihm enthalten, denn er mischt sich auf das Innigste mit den schleimigen, zähen Bestandtheilen, verdünnt und bereitet sie zu ihrer weitern Zerlegung im Magensafte vor. Ihn in Mehlspeisen zu mischen, in welchen besonders der klebrige, zähe Bestandtheil hervorsticht, ist kein übler Gedanke. Wird er aber aus den Pflanzen ausgezogen, und ganz allein genossen, dann äußert er seine starken chemischen Kräfte mit welchen er auf die Pflanzen wirkt, auf die Theile des Organismus, greift die Zähne und den Magen an und verursacht im Uebermaß genommen, manche andere Beschwerde.

Gewürze werden gewöhnlich solche Pflanzentheile genannt, welche ein Uebergewicht von flüchtigen und scharfen Stoffen, meistens von ätherischen Oelen haben. Aetherische Oele aber sind keine Nahrungsmittel, d. h. sie liefern dem Organismus keinen solchen Ersatz, als er vom Magen fordert. Sie können daher die nährenden Eigenschaften der Speisen nicht verbessern; im Gegentheile strengen sie die Lebensthätigkeit zu sehr an, befördern die zu schnelle Verzehrung der organischen Grundstoffe, reizen den Geschlechtstrieb zu übermäßiger Thätigkeit, schwächen so auf mannigfaltige Weise den Körper und verkürzen das Leben.

Was vom Zucker gesagt worden ist, das gilt auch von Säuren und Salzen; auch sie machen die festern, zähern Bestandtheile zur Auflösung geschickter; im Uebermaß zugesetzt zerstören sie aber nicht nur die nährende Mischung der Speisen, sondern drängen sich auch in die Mischung der organischen Theile des Körpers und verursachen demselben manchen Nachtheil,

der sich immer am ersten und stärksten an den Zähnen, im Magen und in den Gedärmen äußert, von hier aus aber seine verderblichen Wirkungen über den ganzen Körper verbreitet. Unsere Nahrungsmittel bedürfen daher als Zusatz nur Salz, Zucker, milde Säuren, Fett oder milde Oele. Alle übrigen Gewürze sind nicht nur entbehrlich, sondern, wie ganz vorzüglich die hitzigen (ätherische, scharfe Oele enthaltenden) Gewürze, in der Dauer der Gesundheit entschieden nachtheilig.

Alle diese Dinge sind indessen wirksame Arzneien, welche in manchen Krankheiten die herrlichsten Dienste leisten und noch mehr leisten werden, wenn man nicht durch den beständigen Gebrauch derselben in gesunden Tagen die Empfänglichkeit für sie abgestumpft haben wird. Hier finde ich gleich Gelegenheit eine sehr irrige Meinung zu rügen, der die meisten verfeinerten Menschen bei der Wahl ihrer Nahrung folgen: sie glauben nämlich, eine Sache sei als Nahrungsmittel um so gesünder, je mehr sie als Arzneimittel berühmt ist. Ich muß dieser Meinung den Satz entgegenstellen: Ein Körper kann um so weniger als Nahrungsmittel nützen, je wirksamer er sich als Heilmittel zeigt. Arzneien müssen die krankhaften Thätigkeiten des lebenden Körpers und die widernatürlichen Mischungen seiner Bestandtheile umändern; Nahrung soll die vorige Thätigkeit und Mischung wieder herstellen; die Zwecke beider sind daher einander ganz entgegengesetzt.

Da Arzneimittel immer eine Umänderung bewirken, so werden sie, als Nahrungsmittel in den gesunden Körper gebracht, auch diesen umändern und folglich krank machen.

Die verschiedenen Zubereitungsarten der Nahrungsmittel haben also, wenn sie den bisher gesetzten Bedingungen nicht widersprechen, ihre guten Gründe für sich, und manche davon sind nicht allein unschuldige Umänderungen, sondern wirkliche Veredelungen der Speisen. Nun fragt es sich noch, ob es der Gesundheit zuträglich sei sie so heiß zu genießen, als es die meisten Menschen zu thun pflegen?

Die Wärme ist eins der ersten Triebräder aller Thätigkeit in der Schöpfung; sie ist es vorzüglich, welcher das wunderbare Phänomen, das Leben, sein Dasein verdankt; ohne Wärme ist Alles starr, todt und kalt; durch sie entsteht der lebende Organismus, und durch sie wird er erhalten. Diese Wohlthaten erzeigt sie ihm aber nur so lange, als sie einen gewissen Grad nicht übersteigt: über diesen Grad hinaus fängt sie an das künstliche Produkt zu zerstören, das sie erschaffen hat, sie mag ihm nun auf was immer für eine Weise beigebracht werden; vorzüglich aber schadet sie ihm durch die zu heißen Speisen, weil sie durch diese gleich in sein Innerstes eingeführt wird. Ihre erste verderbliche Wirkung äußert sie an den Zähnen deren Bau sie zerstört, und das um so schneller, wenn man gleich auf eiskalte Getränke brennend heiße Speisen folgen läßt. Daher, und blos daher rühren die garstigen, angefressenen Zähne, welche die meisten kultivirten Menschen sehr oft schon in früher Jugend zeigen; daher kommen denn auch die marternden Zahnschmerzen, denen so mancher unterworfen ist. Nicht besser als den Zähnen ergeht es dem Halse, dem Schlunde, dem Magen, den Lungen und andern benachbarten Eingeweiden. Der heftige Reiz der Wärme steigert ihre Thätigkeit übermäßig und stürzt sie in Schwäche; indem sich der Wärmestoff zugleich in einer zu großen Menge in ihr ganzes Wesen einmischt, schwächt er durch Ausdehnung ihren Zusammenhang, bringt die festern Theile dem flüssigen Zustande näher, erweicht und erschlafft sie, verändert durch die zu starke Steigerung der Affinitäten ihre Mischung und begünstigt Desorganisation. Diese tritt noch schneller ein, wenn die Wärme dem erhitzten Körper durch kalte Luft oder Getränke schnell wieder entzogen wird. Durch diese mannigfaltigen Wirkungen der Wärme wird der Körper unzähligen Krankheiten, Verstopfungen, Verhärtungen, Auswüchsen, häufigem Halsweh, Hindernissen im Schlingen, Magenbeschwerden, Lungenentzündungen, Knoten derselben, Lungensuchten und allem Unheil, das mit dem allen in Verbindung steht, preis-

gegeben, und wenn man diese Untersuchung weiter verfolgen wollte, so würde es nicht schwer werden, die jetzige Hinfälligkeit des verfeinerten Menschengeschlechts zum großen Theil von dem beständigen Genusse heißer Dinge abzuleiten.

Die Natur weiß von keinen heißen Nahrungsmitteln; alle Thiere der Schöpfung leben von ungewärmten Speisen und fliehen, wenn sie auch noch so hungrig sind, die dargebotenen heißen; selbst dem unverdorbenen Naturmenschen sind sie zuwider. Nicht umsonst hat die Natur den Menschen mit feinen Lippen versehen und seine Mundhöhle durch eine außerordentliche Menge von Nerven äußerst empfindlich gemacht; sie will ihn dadurch vor allen stark reizenden Dingen, unter welchen die heißen eine der ersten Stellen einnehmen, warnen.

Wenn also auch manche Speisen eine Zubereitung durch das Feuer nöthig haben, so fordert es doch das Wohl des menschlichen Körpers, sie nach derselben wieder so weit erkalten zu lassen, daß ihre Wärme die Temperatur des menschlichen Körpers nicht übersteige, d. h. sie dürfen kaum lauwarm sein. Statt die Speisen auf Glühpfannen immer recht heiß zu erhalten, würde man besser thun, sie vor dem Vorlegen abkühlen zu lassen. Die Folge dieses naturgemäßen Verfahrens würde bald durch eine blühendere Gesundheit vieler Menschen die beständig kränkeln, sichtbar werden. Dabei will ich aber gar nicht in Abrede stellen, daß die Wärme in den Speisen auch benutzt werden könnte; ich bin im Gegentheil überzeugt, daß sie als solche viel Gutes stiften würde, hätte sie die Gewohnheit nicht unwirksam gemacht.

Wann und wie oft soll der Mensch essen? Die Natur antwortet hierauf: dann und so oft, als er hungert. Und wie viel? So viel, als hinreicht ihn zu sättigen. Eine eben so natürliche Antwort. Die natürlichen Gefühle des Hungers und der Sättigung sind der Maßstab, welcher den Menschen bei seiner Ernährung leiten muß, wenn er des Guten weder zu

viel, noch zu wenig thun will. Allein diese beiden Gefühle, welche die Gesundheit des Menschen, in soweit sie von der Nahrung abhängt, am besten bewahren könnten, hat er sich durch seinen grenzenlosen Hang nach sinnlichem Vergnügen und durch die widernatürlichen Künsteleien, deren er sich bedient um diesen zu befriedigen, gänzlich unbrauchbar gemacht. Der verfeinerte Mensch weiß wirklich nicht mehr wenn ihn hungert, oder wenn er satt ist. Nicht um den Hunger zu stillen, sondern um den Gaumen zu kitzeln, ißt er; und er hört nicht auf zu essen wenn er satt ist, sondern wenn es ihm nicht mehr wohl schmeckt. Da er aber seinen Geschmack durch das unerschöpfliche Genie der Köche immer von neuem aufzureizen weiß, so schmeckt es ihm immer länger als die Natur fordert, immer verfällt er in Unmäßigkeit und schadet dadurch seinem Körper. Fühlt er keinen Hunger, so sucht er durch Liqueure, starke Weine, Gewürze, scharfen Käse u. dgl. seinen Magen zur Thätigkeit zu spornen und ihm Hunger aufzudringen; denn ihm sind die Töne der Tischglocke heiliger, als dies natürliche Bedürfniß seines Körpers. Es fällt ihm nicht ein daß der, welcher an einem Tag für zwei Tage gegessen hat, am zweiten von Rechts wegen fasten müßte, um so das Gleichgewicht zwischen Einnahme und Aufwand wieder herzustellen. Zu seinem eignen Besten mag er also seine Gefühle üben, damit er Hunger und Sättigung wieder unterscheiden lerne, durch die Berücksichtigung derselben tausend Uebeln entgehe, welche in Unmäßigkeit ihren Grund haben und gewiß zwei Drittheile der Menschen vor der Zeit dem Kirchhof zuschicken, und sich im Genusse einer ungetrübten Gesundheit des Lebens bis an dessen äußerste Grenze erfreue.

Aber mäßig leben heißt nicht hungern, und es ist eine falsche Maxime, wenn gesunde Menschen ihre Gesundheit dadurch am besten zu erhalten glauben, daß sie weniger essen als der Hunger fordert. Die Befolgung derselben wird um so schädlicher werden, je größer der Verlust des Körpers durch

Jugend oder angestrengte Lebensart ist, und je nöthiger dadurch ein angemessener Wiederersatz wird.

Ueberblickt man das bisher Abgehandelte, so wird man bald inne, daß der verfeinerte Mensch auch in Rücksicht auf seine Nahrung den Gesetzen der Natur sehr untreu geworden sei; es ergibt sich aber zugleich, daß es nichts weniger als schwer ist, diesen Gesetzen Genüge zu leisten. Man darf nur ihre Stimme verstehn, die Mittel nicht mit dem Zweck verwechseln, nicht essen um sich angenehme Gefühle durch den Geschmack zu verschaffen, sondern um sich ein unangenehmes, den Hunger, zu vertreiben. Geschmack und Geruch sollen uns bei der Wahl unsrer Speisen leiten, und der Hang nach sinnlichem Vergnügen nur nebenher seine Rechnung finden. Wer diesen getreuen Führern folgt, wird sich, wenn es hinreicht, an dem Erstbesten was ihm wohlschmeckt, sättigen; er wird bei einfachen Mahlzeiten am sichersten fühlen, wenn er genug hat und wird, zur Belohnung seiner Mäßigkeit, gesund, stark und vergnügt leben.

Von den Getränken.

Unter allen Elementen, aus welchen lebende Körper gebildet sind, macht das Wasser den allergrößten Theil aus. Es spielt bei allen Verrichtungen, deren Gesammtheit das Leben ausmacht, eine so wichtige Rolle, daß kein Organ des Körpers auch nur einen Augenblick ohne Wasser seine Wirksamkeit äußern könnte. Da es nun bei allen Lebensfunktionen beständig verbraucht wird, so fordert das Leben zu seiner Erhaltung immer neuen Ersatz desselben. Den Mangel an Wasser im Organismus zeigt die Natur durch ein Gefühl von Trockenheit im

Munde und Schlunde an, welches wir mit dem Namen Durst belegen. Wasser also, nichts als Wasser fordert die Natur zur Stillung des Durstes. Alles was den Durst löscht, löscht ihn nur insofern, als es Wasser in sich enthält, und um so besser, je mehr es dessen enthält; am allerbesten das reine Wasser. Ganz bestimmt wissen dies alle Thiere der Erde und selbst ganze Völker, bei denen die Gefühle der natürlichen Bedürfnisse noch in ihrer ursprünglichen Reinheit vorhanden sind; reines Wasser ist ihnen das angenehmste Getränk. Die Menge des nöthigen Getränkes bestimmt die Natur, wie bei den Speisen, durch das Gefühl der Sättigung.

Stillung des Durstes ist also der einzige Zweck, den der Mensch, wenn er sonst den Gesetzen der Natur huldigt, durch den Genuß des Getränkes zu erreichen strebt. Von dieser einfachen, natürlichen Absicht ist er aber bald abgewichen; er trinkt nicht allein um den Durst zu löschen, sondern auch um sich durch das Getränk zu nähren, zuweilen um seine Kräfte dadurch zu erheben, oder sein Gemüth zu erheitern, oder seine Sinne zu betäuben, zuweilen blos des Wohlgeschmackes wegen.

Um sich durch das Getränk zugleich zu nähren, mischt man das Wasser mit nahrhaften Stoffen, oder bedient sich eines solchen, welches die Natur schon mit denselben bereichert hat. Dahin gehören die Milch der Thiere, die Milch der Kokusnuß, die Mandelmilch und andere ausgepreßte Säfte aus nährenden und wohlschmeckenden Pflanzentheilen. Da es immer das nämliche Resultat gibt, ob man Speisen im Magen oder außer demselben mit Wasser mischt, so ist diese Veränderung mit dem Getränk nicht nur unschuldig, sondern für jene Menschen, welche mit nicht sehr nahrhaften Speisen versehn sind, wirklich heilsam. Dies zeigt uns selbst die Natur, da sie dem neugebornen Kinde in der Muttermilch Speise und Trank unter einander gemischt darreicht.

Oft bedient sich der Mensch des Getränkes, um seine verlornen Kräfte schneller herzustellen, als es sonst auf dem ge-

wöhnlichen Weg der Natur zu geschehen pflegt, oder sich gar über seine gewöhnlichen Kräfte zu erheben. Um sich von dem Erfolg dieses Kunststückes besser unterrichten zu können, wird es dienlich sein, zuvor einige Blicke auf die Anstalten zu werfen, deren sich die Natur bedient, um dem Menschen Kräfte zu geben oder sie wieder herzustellen.

Einem Thiere oder Menschen werden viel Kräfte zugeschrieben, wenn seine Organe eine große Bewegung annehmen, mittheilen und dabei ohne Gefühl der Ermüdung oder Gefahr einer Verletzung längere Zeit ausdauern können. Zu jeder Bewegung gehört Masse, welche Bewegung empfängt, und Kraft, welche bewegt. Die bewegte Masse im thierischen Körper sind die aus gröbern Stoffen bestehenden Organe; diese werden von feinern Stoffen, vorzüglich von jenen, welche den Nerven folgen, in Bewegung gesetzt. Die Kraft eines Thieres und die Stärke seiner Bewegungen hängt demnach von dem Verhältnisse der feineren und gröberen Stoffe, aus welchen sein Körper besteht, zu einander ab. Da aber bei jeder Bewegung Masse und bewegende Kraft zugleich verzehrt werden, so kann die Bewegung nur so lange anhalten, bis eine von beiden, oder beide zugleich verbraucht sind. Um nun den thierischen Körper durch eine zu lang anhaltende Bewegung nicht ganz zu erschöpfen, hat ihm die Natur das Gefühl der Ermüdung mitgetheilt, das ihn mahnt die Bewegung zu unterbrechen und zu ruhen. Dieser Ruhe bedient sie sich, um das durch die Thätigkeit Verschwendete wieder zu ersetzen. Jedes Organ bekommt seinen Ersatz aus dem Blut; das Blut aber erhält die gröbern Stoffe aus den verdauten Nahrungsmitteln, die feinern aus der eingeathmeten Luft. Will also der Mensch seine verlornen Kräfte auf dem Weg der Natur wieder herstellen, so muß er Speise und Trank genießen, reine Luft athmen, und ruhen.

Da aber hierzu eine bestimmte Zeit erfordert wird, so erscheint dem Menschen diese Nothwendigkeit gewöhnlich zu langweilig.

Nicht selten wagt er es sogar, die Bewegung der Natur zum Trotz, über das Gefühl der Ermüdung hinaus fortzusetzen, und da ihm die Kräfte dazu versagt sind, so sucht er sich dieselben durch Kunst zu verschaffen, und bedient sich zu diesem Zweck gewöhnlich der geistigen Getränke. Wenn er sich nun nach dem Genusse derselben zu neuen Anstrengungen aufgelegt fühlt, so glaubt er Wunder wie viel er der Natur abgewonnen habe, und es fällt ihm nicht von weitem ein, daß er sich dabei gewaltig irren könne. Denn wenn man sich erinnert, daß zum vollkommnen Ersatze nicht allein feinere, sondern auch gröbere organische Bestandtheile gehören; wenn man dazu annimmt, daß geistige Getränke nur feinere liefern können: so wird man durch diese Angaben schon in den Stand gesetzt, den Schaden, den diese Verhöhnung der Natur herbeiführen muß, zu berechnen. Die feinern Stoffe vermehren die bewegende Gewalt; die fortgesetzte Thätigkeit verzehrt die ohnehin schon verminderte Substanz des thierischen Körpers noch mehr; die Organisation wird erschöpft, in ihrem Innersten zerrüttet, und verfällt in eine Schwäche, die um so bedenklicher ist, da die in ihrem Innern angegriffenen Organe selbst das Vermögen verlieren, mit der äußern Natur in eine so energische Wechselwirkung zu treten, als hinlänglich ist, das Verlorne durch die der erstern entrissenen Stoffe zu ersetzen. Gesunde Menschen, die noch Leben genug besitzen, den durch Anstrengung erlittenen Verlust durch Ruhe und Nahrung zu ersetzen, werden daher viel sicherer gehen, sich an diese natürlichen Mittel zu halten, und sehr wohl thun, sich vor dem Wahn zu hüten, durch den Genuß geistiger Getränke mehr Kräfte zu bekommen, als sie von Natur aus haben. Es ist nur eine überspannte Anstrengung, wenn die Kräfte nach demselben mehr leisten, als vorher; es bleibt immer eine um so größere Schwäche zurück, je größer jene Anstrengung war.

Von der Natur erhielt der Mensch kein Bedürfniß, welches den Genuß geistiger Getränke forderte. Die meisten Thiere

fliehen sie, und die Kinder kann man nur nach und nach an sie gewöhnen, ein Beweis, daß ihr Genuß ein erkünstelter sei.

Die geistigen Getränke haben ihren Namen vom Weingeist, welcher der Hauptbestandtheil in ihrer Mischung ist. Ihre Wirkung auf den lebenden Körper ist um so stärker, je mehr sie von demselben in einer gegebenen Menge enthalten. Die stärksten von allen sind die sogenannten Liqueure, welche beinahe ganz aus reinem Weingeist bestehn, den man noch mit Gewürzen und andern Arzneien schärft und durch Zucker angenehmer zu machen sucht. Auf diese folgt der Branntwein. Wenn geistige Getränke überhaupt dem menschlichen Körper schädlich sind, so sind es vor allen diese, vorausgesetzt daß sie nicht als Arzneien, sondern als tägliche Erhaltungsmittel gebraucht werden. Neuere Versuche und Erfahrungen haben bewiesen: daß selbst da, wo man einen mäßigen Genuß der Branntweine rechtfertigen zu können glaubt, z. B. bei Seefahrern, bei heftigen körperlichen Strapazen, derselbe doch vollständig entbehrlich ist, und ohne ihn Gesundheit und Leistungskraft auch hier in der Dauer besser bestehn; daß, wenn ja eine besondere Nachhilfe durch belebende Getränke in solchen Fällen nöthig erscheint, diese durch mildere, z. B. Kaffee, immer noch viel zweckdienlicher erfolgt.

Die erste Wirkung des Weingeistes auf den Organismus ist eine beträchtliche Verstärkung aller Lebensfunktionen; das Athmen wird geschwinder, der Kreislauf stärker und rascher, die Wärme des ganzen Körpers vermehrt, die Sinne lebhafter, die Muskelbewegung energischer, das ganze Leben steht auf einem höhern Grade, der nur noch etwas höher gesteigert werden darf, um in Krankheit überzugehn. Die Krankheiten, welche zuerst dem Mißbrauch der Liqueure und des Branntweins folgen, sind entzündliche, am häufigsten Lungenentzündungen; doch fehlt es auch nicht an Entzündungen der Gedärme, der Leber, des Gehirns, Krankheiten, bei denen frühe und ausgesuchte Hülfe nöthig ist, wenn sie nicht entweder selbst, oder in

ihren Folgen tödtlich werden sollen. Der zu großen Anstrengung der Lebensthätigkeit folgt immer Schwäche nach. Diese äußert sich bei starken Trinkern zuerst in den Verdauungswerkzeugen; es verschwindet die Lust zum Essen, es entstehn Blähungen, Leibesverstopfung, Kolikschmerzen, Stockungen in den Gefäßen des Unterleibes, goldne Ader, Verhärtungen in den Gekrösdrüsen, der Leber, der Milz, dem Magen u. s. w. Das System der Assimilation und der Blutgefäße nimmt bald an dieser Zerrüttung Antheil; die Veränderung der Nahrungsmittel in jene thierischen Stoffe, aus welchen der Körper vorher bestand, geschieht unvollkommen; die thierische Materie verliert an ihrer ursprünglichen Mischung; die Absonderungen werden in Unordnung gebracht, die Ausleerungen gehemmt; es entstehen schlechte Hautfarbe, Hautausschläge, Rothläufe, üble Geschwüre, Gicht, Podagra, Knoten in den Gelenken, in der Lunge, in der Leber, Blasensteine, Engbrüstigkeit, Wassersucht u. s. w. Noch trauriger sind die Wirkungen, welche sich im Nervensysteme zeigen. Die Sinne werden stumpf, der Verstand blöde, der Geist furchtsam, unentschlossen, unzufrieden, hypochondrisch, zänkisch, desperat; die Gliedmaßen verlieren ihre Kraft; der Trinker zittert. Anfangs stellen sich diese Zufälle nur dann ein, wenn der Trinker seine Portion Weingeist noch nicht zu sich genommen hat, und verschwinden nach dem Genusse desselben. Zuletzt aber werden sie anhaltend; es gesellen sich Verlust der Sinne, Blindheit, Taubheit, Lähmung der Zunge, der Hände, der Füße, Urinverhaltung, oder Unvermögen ihn zurückzuhalten hinzu, und meistens macht ein Schlagfluß dem Jammerleben ein Ende. Dies sind die Wirkungen des Weingeistes, dessen Mißbrauch sich schon lange in alle Volksklassen eingeschlichen und dem physischen und moralischen Gedeihen der Bevölkerung die größten Hindernisse entgegengestellt hat. Unter dem Volk herrscht der Glaube, daß durch den Genuß des Branntweins in früher Jugend das Wachsthum des Körpers zurückgehalten werden könne, und wirklich

ließen sich für diese Behauptung mit leichter Mühe auch wissenschaftliche Gründe auftreiben. Endlich warnt der Säuferwahnsinn, eine Seelenstörung der quälendsten Art, schon durch seinen Namen vor der Völlerei. Das schauderhafte Ereigniß, das wir mit dem Namen der Selbstverbrennung bezeichnen, ist das äußerste Schandmal der Trunksucht.

In dem Weine ist der Weingeist mit vielem Wasser verdünnt, wodurch er in seiner Wirkung gelinder auftritt. Außer dem Wasser aber enthält der Wein noch mancherlei andere Bestandtheile, welche nach Verschiedenheit der Reben, des Bodens und des Klimas verschieden sind. In kältern Gegenden schlägt in den Weinen die Säure mit etwas Laugensalz gemischt vor; rothe Weine haben einen Ueberschuß an herbem Stoff, die Weine der wärmern Himmelsstriche an Zucker; alle zeigen noch manche andere Bestandtheile. Der Gesundheit sind die Weine um so zuträglicher, je reiner sie sind, und je weniger sie Nebenbestandtheile besitzen. Diese Eigenschaft aber erhalten sie durch die lang fortgesetzte Gährung; je älter demnach die Weine — desto besser sind sie. Junge befinden sich noch in einem Gährungsprozeß, der sich in schwachen Magen leicht fortsetzt; sie wirken nicht allein durch den Weingeist, sondern auch durch ihre Nebenbestandtheile; diese gehn mit den Säften des Magens und der Gedärme widernatürliche Verbindungen ein, stören die Verdauung und hindern die Assimilation. Daher wird nach dem Genusse derselben die Zunge belegt; es folgen saures Aufstoßen, fader Geschmack, verminderte Eßlust, Kopfschmerzen, Koliken und tausenderlei Uebel, von welchen man beim Genusse eines alten Weines, wenn er anders nicht zur Unzeit und unmäßig getrunken wird, verschont bleibt.

Der Wein schickt sich nicht zum Getränk; er ist eine stärkende Arznei und gehört als solche für Kranke, deren Lebenskräfte sinken. Gesunden Menschen ist er schädlich, und um so schädlicher, je gesünder sie sind. Da man aber die meisten verfeinerten Menschen unter die Kranken zählen darf; da es

in ihrer Lebensart so viele Umstände gibt, welche die ihnen angeborne Schwäche noch vermehren; da ihre Lebensenergie zum vollkommnen Ersatze der verlornen Kräfte nicht hinreicht: so würde man wirklich hart gegen sie handeln, wenn man ihnen einen vernünftigen Gebrauch des Weines versagen wollte. Wenn sie sich aber durch den Genuß desselben nicht Verschlimmerung ihres Zustandes zuzuziehen Willens sind, so müssen ihnen dabei folgende Regeln unverletzlich sein. Nie müssen sie ihn ohne Noth, blos zur Stillung des Durstes trinken. Immer müssen sie sich dessen bedürftig, sie müssen sich schwach fühlen, sie mögen nun durch Krankheiten, durch Verlust von Säften, durch starke Anstrengungen des Körpers oder des Geistes, durch niederschlagende Leidenschaften, Sorgen, Kummer, Traurigkeit u. dgl. erschöpft sein. Nie dürfen sie mehr zu sich nehmen als hinreicht, eine angenehme Erwärmung des Magens zu bewirken; wird der Puls merkbar beschleunigt und der Körper erhitzt, so sind sie schon über die Grenze der Mäßigkeit geschritten. Nie dürfen sie nach dem Genusse desselben sogleich ihre vorigen Anstrengungen wieder beginnen; nichts ist ihnen nothwendiger, als Ruhe und gänzliche Erholung durch angemessene Nahrung.

Im Uebermaß genossen stürzt der Wein in all das Unglück, das wir schon bei dem Mißbrauch der Liqueure und des Branntweins geschildert haben. Nicht unmäßig, aber doch täglich getrunken, hinterläßt er wenigstens den Nachtheil, daß man sich durch Gewohnheit des herrlichsten Arznei- und Stärkungsmittels in schweren Krankheiten und zur Zeit der Genesung beraubt.

Zwischen den nährenden und geistigen Getränken in der Mitte steht das Bier. Das gemeine wird von Gerste, das stärkste von Weizen bereitet. Durch das Keimen entwickelt man in diesen Getreidearten den Zucker, zieht ihn durch aufgegossenes heißes Wasser aus denselben aus und versetzt diesen Aufguß durch zugesetzte Hefen in die weinige Gährung, deren zu schnellen Uebergang in Säurebildung man durch bittere Mittel, besonders

durch etwas Hopfen, zu verhindern sucht. So zubereitet enthält das Bier nährende Stoffe, die in einer Menge Wasser gelöst sind, und einen geringen Antheil von Weingeist. Es löscht den Durst, nährt, und reizt nur wenig, läßt sich daher für ein unschuldiges Getränk erklären, welches besonders magern Personen heilsam werden kann. Dies gilt aber nur unter der Bedingung, daß es gehörig ausgegohren sei, was man an der durchsichtigen Klarheit desselben erkennt, und daß es keinen Zusatz von irgend einem Arzneikörper habe und nicht etwa schwer und stark sei, wie die jetzt so beliebten bairischen und Lager-Biere. Junges noch nicht ausgegohrnes Bier gährt im Magen fort, entwickelt eine Menge Luft und erzeugt eine ganz fremde, den Magen angreifende Flüssigkeit in demselben. Daher entstehn Magenkrämpfe, Blähungen, Koliken, Durchfälle, Urinbrennen mit ihrem unseligen Gefolge. Die arzneilichen Körper, die man dem Biere beimischt, sind eine schlechte Verbesserung desselben, machen es zum gewöhnlichen Getränk untauglich und der Gesundheit nachtheilig. Man will durch sie das Bier entweder magenstärkend, oder berauschender machen. In der erstern Absicht bedient man sich bittrer Mittel, der Ochsengalle, des Wermuths, des Enzians und verschiedner Gewürze. Vermuthlich hat man durch diesen Zusatz anfangs die üblen Folgen verhüten wollen, die man nach dem Genusse des Biers beobachtet hat, die aber ausbleiben werden, wenn das Bier gut gebraut worden ist und gehörig gegohren hat. Uebrigens gilt von diesen Zusätzen die allgemeine Regel: Jede Arznei die man als Nahrungsmittel gebrauchen will, kann eher schaden als nützen. Werden indessen diese Dinge nur in geringer Menge dem Bier zugesetzt, so überwiegt der Nutzen, welchen sie durch Verhinderung seiner Säuerung stiften, ihren Schaden, und sie sind zu diesem Zwecke zulässig. Ueberhaupt sind sie für die Gesundheit lange nicht so gefährlich, als die betäubenden Stoffe, durch welche man dem Bier mehr berauschende Kräfte mitzutheilen sucht. Das gemeinste von diesen sind die flüchtigen Bestandtheile des Hopfens, welche man dadurch in dem Bier

zu erhalten sucht, daß man den Hopfen mit denselben blos abbrüht. Läßt man diesen aber mit dem Bier sieden, so entweichen die flüchtigen betäubenden Bestandtheile und nur allein die bittern bleiben zurück, welche viel unschuldiger als jene sind. Bei weitem schlimmer noch wirken die giftigen Pflanzentheile, welche von manchem gewissenlosen Wirth dem Bier zugesetzt werden, als: Opium, Krähenaugen, Bilsenkrautsamen und andere. Leute, die solches Bier getrunken haben, werden träge, schläfrig, betäubt und matt in allen Gliedern, empfinden häufigen Drang zum Uriniren, Harnzwang u. s. w. Man sieht daraus, daß das Nervensystem von diesen Bieren stark angegriffen wird, und daß sich daher bei längerm Gebrauch derselben die schlimmsten Folgen befürchten lassen. Es gilt demnach vom Bier das, was sich bei allen Nahrungsmitteln als wahr bestätigt hat, daß es sich der Gesundheit um so zuträglicher erweist, je einfacher und je freier von allen fremden Zusätzen es ist.

Alles Unheil, das wir dem täglichen Genusse der geistigen Getränke zugeschrieben haben, bricht um so schneller und heftiger auf die Gesundheit los, wenn sie der Mensch jederzeit bis zur Berauschung zu sich nimmt. Der Rausch ist jener Zustand, in welchem die Lebensthätigkeit auf den höchsten Grad gesteigert worden ist, von dem sie nothwendig zur tiefsten Schwäche herunter fallen muß. Er ist an sich eine heftige Krankheit, welche den Menschen gewiß tödten würde, wenn sie nicht mit Verzehrung des berauschenden Getränks bald genug wieder nachließe. Es ist kein Theil des Körpers, der nicht durch ihn in seinem Innersten erschüttert würde, es gibt keine Krankheit, die nicht aus dieser Ausschweifung entstehen könnte, und der Körper muß dem gänzlichen Verderben um so schneller entgegen gerissen werden, je öfter sie sich wiederholt. Trotz seiner unglücklichen Folgen ist dieser Mißbrauch doch außerordentlich unter den Menschen verbreitet, und es dürfte wenig Völker auf der Erde geben, die sich nicht durch ein oder das andere

geistige Getränk oder betäubende Mittel zu berauschen pflegen. Die nördlichen Europäer bedienen sich hierzu des Branntweins, welchen sie aus Getreide, Weintrebern, Zwetschken, Kirschen, Erdäpfeln u. dgl. bereiten, die Kalmucken und Kosaken eines Branntweins aus Stutenmilch, die südlichen Europäer des Weins, die Indianer des Palmenweins, andere Völker der heißen Erdstriche des Rums, des Taffia, welchen das Zuckerrohr hergibt, andere des Aracks, der aus Reis bereitet wird, der Türke des Opiums, der Kamtschadale des Aufgusses des Muchomar, eines giftigen Fliegenschwamms, die Südseeinsulaner eines scharfen Getränks aus der Pfefferwurzel, die Peruaner der Coca u. s. f.

Außer den bisher angeführten Getränken bedient sich der verfeinerte Mensch auch noch warmer, theils zur Nahrung, theils auch blos des Wohlgeschmacks wegen. Die vornehmsten derselben sind die Chokolade, der Kaffee und der Thee.

Die Chokolade wird aus Kakaobohnen, Zucker und Vanille bereitet. Ihr Hauptbestandtheil ist ein vegetabilisches Oel; sie ist nahrhaft, aber ziemlich schwer zu verdauen, sie fordert daher zur Verdauung Zeit und einen guten Magen. Schwachen Menschen macht sie Beschwerden. Der Zusatz von Vanille kann nur Kranken dienlich sein. Der Kaffee enthält keine nährenden Bestandtheile, ist also als Nahrungsmittel ganz überflüssig und unnütz. Das Wirksamste in ihm ist ein flüchtiges Oel, das durch das Rösten der Kaffeebohnen entwickelt wird, und durch das er reizt und erwärmt. Bei vielen Personen befördert er die Leibesöffnung. Man will behaupten, daß seit der allgemeinern Verbreitung seines Genusses die Hämorrhoiden häufiger geworden seien. Dem mag sein wie ihm immer will, so ist er nichts mehr und nichts weniger, als eine bloße Arznei, und muß als solche benutzt werden. Hieraus ergibt sich, daß zum Frühstück Kaffee mit Milch besser sei als schwarzer, indem er durch die Milch etwas Nahrhaftes bekommt. Reine Milch würde freilich noch heilsamer sein, wenn sie nur nicht zu gemein und wohlfeil wäre! Nach dem Mittagsessen schwarzen Kaffee zu trinken

um die Verdauung zu befördern, ist ein Beweis von Schwäche oder Unmäßigkeit. Die vielen Surrogate des Kaffees (Cichorien, Runkelrüben, Möhren, Erbsen, schwedischer Kaffee, Pflaumenkerne, Gerste, Weizen, Roggen u. s. w.) kommen insgesammt darin überein, daß sie, geröstet und ausgelaugt, eine braune Brühe liefern, die dem ächten Kaffee so ähnlich ist wie ein falscher Thaler dem guten. Einige dieser Surrogate schaden durch Aufregung des Blutgefäßsystems direct der Gesundheit; andere sind zwar an sich unschädlich, alle jedoch betrügen den Magen um eine kräftige Nahrung und haben bei der herrschenden Unmäßigkeit im Kaffeegenusse nicht wenig zur Schwächung unsrer Generation beigetragen. Noch unnützer als der Kaffee ist der Thee; er hat nichts als einige flüchtige Theile, die weder Hunger noch Durst stillen, und weiter nichts als ein wenig reizen können. Neuere Untersuchungen haben erwiesen, daß die hitzigen Getränke, wie Kaffee und Thee, außer den oben genannten reizenden Wirkungen auf den Körper auch noch die besitzen, daß sie den Stoffumsatz (die Ernährung, die allgemeine Lebensbedingung) verlangsamen, daher wohl scheinbar die Leistungskraft des Menschen durch Zurückhaltung der Stoffausscheidungen steigern, aber doch schließlich die eigentliche Quelle der innern Lebenskraft schwächen.

Uebrigens schaden die warmen Getränke nicht allein durch ihre Bestandtheile, sondern auch durch ihre Wärme und begünstigen durch diese, Schwäche und Entnervung. Besonders treiben sie stark den Schweiß, erschlaffen die Haut und vermehren die Neigung zu Rheumatismen, welche unter den verfeinerten Menschen immer allgemeiner wird.

Für den langjährig verwöhnten Erwachsenen mag als Frühstücksgetränk ein schwacher Kaffee, durch einen vorausgesandten Trunk frischen Wassers oder Milchzusatz verdünnt, noch das zulässigste sein. Nur verschone man mit all dergleichen das kindliche Alter. Wenn in der übrigen Tageszeit eine Abwechslung mit einfachem Wasser Bedürfniß ist, so können dazu vom Ge-

sundheitsstandpunkte aus nur Fruchtsäfte, Limonade oder einfaches leichtes Bier empfohlen werden.

Nach allem diesem bleibt es also dabei, daß für den gesunden durstigen Menschen das Wasser das beste durstlöschende Getränk sei, daß es durch alle Zusätze, wenn es auch die kostbarsten Medicamente sind, an Güte verliere, denn alle, sie mögen heißen wie sie immer wollen, schwächen dessen durststillende Eigenschaft und wirken dem Zweck des Trinkens entgegen, indem sie statt den Durst zu löschen, ihn vielmehr erregen und so immer zur Unmäßigkeit im Trinken verleiten. Trinken soll übrigens der Mensch nur, wenn er durstet. Trinken ohne Durst ist widernatürlich; eben so widernatürlich ist es, zu trinken um den Hunger zu stillen. Auch in diesem Stücke macht es der verfeinerte Mensch wie in allen übrigen; die hergebrachte Gewohnheit gilt ihm mehr, als die Stimme der Natur; er trinkt statt zu essen; er trinkt, wenn ihm Getränke vorgesetzt werden, nicht wenn er durstet; er trinkt nicht, um seinen Durst zu löschen, sondern um sich Durst zu machen; zuletzt muß er trinken, um die Uebel zu vertreiben, welche er sich durch's Trinken zugezogen hat. Wie viel besser würde es ihm gehn, wenn er auch hier nicht mehr und nicht weniger thäte, als die Natur begehrt; er würde gesund bleiben, und der gesunde Mensch kann sich an der reinen Quelle mehr freuen, als der sieche beim goldnen, mit Cyperwein gefüllten Pokal.

Zehntes Kapitel.

Von den Ausleerungen.

Das irdische Leben ist nicht reines Leben, sondern es liegt mit dem Tode in einem immerwährenden Streit; in diesem Augenblick besiegt es ihn, im nächsten muß es unterliegen. Ohne Unterlaß strömt die leblose Natur in die Sphäre der belebten und bekommt von dieser Leben mitgetheilt; in gleichem Verhältnisse aber stirbt das früher Belebte wieder ab und wird von dem Neubelebten aus dem Kreise des Lebendigen ausgestoßen. Durch diese beständige Entfernung des Todten, behauptet das Lebende sein Uebergewicht und sichert so seine Erhaltung. Die Natur hat zu diesem Zweck die Ausleerungen durch den Stuhlgang, den Harn, die Ausdünstung und das Ausathmen bestimmt.

Durch die beiden letzten Ausleerungen treten die zur Lebensthätigkeit unbrauchbaren Stoffe unter der Gestalt von Dünsten aus dem Körper und werden von der Atmosphäre aufgenommen. Da sie von dieser sogleich aus seiner Nähe weggeführt werden, so hat der Mensch, wenn er sonst wie es seine natürliche Lebensart fordert, meistens an der freien Luft lebt, von ihnen nichts zu befürchten. Befindet er sich aber beständig an einem

eingeschlossenen Ort und in einer stockenden Atmosphäre, und wird er dadurch genöthigt, seine eignen Ausdünstungen immer wieder einzuathmen: so hat dies für seinen Körper die nämlichen Folgen, als wenn er (man verzeihe mir diese Vergleichung, die durch Wahrheit ersetzt, was ihr an Schönheit abgeht) seinen Durst mit seinem Urine stillte.

Viel nachtheiliger sind dem menschlichen Körper die Stoffe, welche durch den Stuhlgang und den Urin ausgeleert werden, wenn er mit denselben in näherer Gemeinschaft bleibt. Denn nichts ist seinem Dasein gefährlicher als Fäulniß, in diese aber sind die erstern schon übergegangen, und die letztern stehn ihr sehr nahe. An ihre Schädlichkeit erinnert die Natur durch den sehr unangenehmen Geruch, den sie verbreiten, durch den der Mensch gezwungen wird sie zu fliehen. Diese Warnung ist so deutlich, daß selbst die Thiere, manche gleich bei ihrem ersten Eintritt in die Welt, sie fühlen. Der nackte Vogel trachtet schon, seine Excremente aus dem Neste zu schaffen. Vierfüßige Thiere scheuen sich nicht, den Unrath von ihren Jungen zu lecken, um ihn in ihrem Bauche hinweg zu tragen und so desto sicherer von ihrem Lager zu entfernen. Die Natur hat diese Ausleerung bei dem Menschen, so wie bei allen andern Thieren, der Willkühr unterworfen, sie hat zugleich die Organe, welche zur Aufnahme und endlichen Entleerung dieser Stoffe bestimmt sind, mit eignen, dringenden Gefühlen versehn, durch die man zu rechter Zeit zur Fortschaffung der Bürde aufgefordert wird.

Dies ist der Gang, welchen die Natur dem Menschen bei diesem Geschäfte vorschreibt, auf dem man aber den Verfeinerten wieder nicht findet. Uebertriebene Geschäftigkeit, mißverstandene Scham, mitunter auch Faulheit verhindern ihn, sich zu entleeren wenn es die Natur begehrt. Die Behälter der auszuleerenden Stoffe werden daher überfüllt, unmäßig ausgedehnt, geschwächt, ihr Gefühl abgestumpft, und ihre Trägheit

steigt zuletzt so hoch, daß sie sich der natürlichen Anmahnung zur Ausleerung ganz entwöhnen.

Hieraus läßt sich die in der feinen Welt so häufige und hartnäckige Leibesverstopfung erklären, zu welcher sich Hämorrhoidalbeschwerden und alles, was mit diesen in Verbindung steht, gesellen, und mit welcher es zuletzt so weit kommt, daß ohne künstliche Mittel, es mögen nun Purganzen oder Klystiere sein, durch die indessen das Uebel eher vermehrt als vermindert wird, keine Leibesöffnung erfolgt. Nicht minder empfindlich straft die Natur die Vernachlässigung ihres Willens an Jenen, welche den Harn über die gesetzte Zeit zurückhalten. Durch die zu große Ausdehnung der Urinblase, welche dadurch bewirkt wird, entsteht große Schwäche, zuweilen Lähmung derselben und daher besonders in ältern Tagen, entweder ein Unvermögen den Urin zu lassen, wenn nämlich der Schließmuskel der Blase sein Wirkungsvermögen noch besitzt, oder, wenn auch dieser mit gelähmt ist, ein gänzliches Unvermögen den Urin zu halten. Noch fataler kann das lange Zurückhalten desselben dadurch werden, daß er sich in der Blase entmischt, seine erdigen Theile fallen läßt und dadurch (sowie durch zu üppige Kost bei bewegungsloser Lebensweise) zur Entstehung von Sand und Steinen Anlaß gibt, von Uebeln, welche so quälend sind und dabei so wenig von der Kunst des Arztes zu erwarten haben, daß man sich gewiß die Vorsichtsmaßregeln nicht gereuen lassen darf, die man darauf verwendet, sie fernzuhalten.

Nicht damit zufrieden, den Unrath länger im Leibe zu behalten, als es die höchste Noth erfordert, häufen ihn viele Menschen auch noch in ihrer Nähe an, so sehr die Natur auch immer darauf dringen mag, ihn so weit als möglich von sich zu entfernen. Die Mistgruben der Thiere, die Abtritte der Menschen sind in vielen Häusern so nahe den menschlichen Wohnungen, daß man beständig in diesem ekelhaften Dunstkreise athmen und wirken muß. Wie ist es möglich, daß die Gesundheit des Menschen in ihrer Kraft bestehe, wenn er statt

der erquickenden Luft des Feldes, welche Pflanzen und Blüthen und frische Bäche ihm entgegen wehen, den Hauch des Todes und der Fäulniß in sich ziehen muß! Die erste Sorge bei dem Plane einer Wohnung sollte daher immer dahin gerichtet sein, den Abtritt in möglichst weiter Entfernung von den Wohnzimmern anzulegen und ihn durch Verbindung mit fließenden Kanälen und durch andere Mittel in größter Reinlichkeit zu erhalten.

Von besonderem Einflusse auf die Gesundheit ist auch eine gewisse Ordnung der täglichen Ausleerungen. Die Urinausleerung regelt sich leichter von selbst, weil der natürliche Drang dazu entschiedener und heftiger ist. Sie richtet sich nach der größern oder geringern Menge genossener flüssiger Stoffe und nach der größern oder geringern Lungen- und Hautthätigkeit, besonders der letztern, die in stellvertretender Wechselbeziehung zur Urinabsonderung steht. Daher ist der Urindrang häufiger bei kalter und feuchter Luft als bei entgegengesetzten Verhältnissen, besonders bei schwitzender Haut.

Anders ist es mit der Stuhlausleerung. Da vom gesunden Körper täglich auch eine gewisse Menge fester Nahrungsmittel aufgenommen wird, so leuchtet ein, daß zur Erhaltung des nöthigen Gleichgewichts zwischen Aufnahme und Ausscheidung auch die letztere täglich mindestens einmal erfolge. Durch zu langes Verweilen der Ausleerungsstoffe im Darmkanal werden dieselben zu sehr ausgesogen, und so manche weniger gute Nahrungsbestandtheile der Säftemasse wieder aufgedrungen. Hierzu kommen noch die mancherlei schädlichen Folgewirkungen, welche durch die Anhäufung dieser Stoffe im Darmkanal auf mechanische Weise, durch Druck u. s. w. veranlaßt werden, und besonders in Stockungen und Andrang des Bluts nach Brust und Kopf, Gemüthsverstimmung u. dgl. bestehn.

Da nun das Bedürfniß dieser Ausleerung sich nicht gerade immer durch unwiderstehlichen Drang zu erkennen gibt, daher dessen Befriedigung im Lauf der alltäglichen Geschäfte und Zer-

streuungen gar leicht vernachlässigt wird, auch hier keine stellvertretende Ausscheidung, wie für den Urin, existirt, so ist es um so nöthiger, daß ein Jeder seine Natur hierin an eine bestimmte Ordnung, wo möglich an eine bestimmte Stunde gewöhne. Fleißige Bewegung, gesundheitsgemäße nicht zu schwere Kost, zu Zeiten ein Trunk frischen Wassers sind die besten Unterstützungsmitttel. Selbst bei langjähriger Verwöhnung wird man dadurch nach und nach zur Ordnung gelangen können. Wäre dennoch directe Nachhilfe erforderlich, so gewährt diese ein hin und wieder zu bestimmter Zeit genommenes Klystier von lauwarmem Wasser am besten. Aller andern arzneilichen Beförderungsmittel, durch deren Vermittelung die Natur nie eine heilsame Gewohnheit annehmen kann, enthalte man sich so lange als möglich, ebenso auch des gewaltsamen Erpressens, welches zur Entstehung von Hämorrhoiden, Mastdarmvorfällen, Bruchschäden u. s. w. Veranlassung gibt.

Die Häufigkeit der Stuhlentleerung steht im Verhältnisse zur Regsamkeit des Stoffwechsels im Innern des Körpers. Da dieser im kindlichen Alter am lebendigsten ist, so gehört hier auch eine täglich 2—3 malige Stuhlentleerung zur Regel. Seltener ist dies noch im erwachsenen Alter der Fall. Aber auf mindestens täglich einmalige Entleerung muß man halten. Die passendste und wohl am wenigsten durch äußere Abhaltungen der Gewohnheit in den Weg tretende Zeit, ist in der Frühe des Morgens oder in der Späte des Abends. Die Gewohnheit letzter Art trägt nicht wenig zur Beförderung eines ruhigen und gesunden Schlafes bei.

Elftes Kapitel.

Von den geschlechtlichen Verhältnissen.

Alles in der Natur ist auf Ewigkeit berechnet. Das Leben ist unerschöpflich im Hervorbringen neuen Lebens. Kaum reift das eine seiner Vollendung entgegen, und schon entwickeln sich in ihm selbst die Keime zu neuen Wesen seiner Art. Kaum ist der menschliche Körper in seiner Ausbildung so weit gediehen, daß seine Organe Anstrengung genug ertragen können, um den Platz welcher ihm in der Schöpfung angewiesen worden ist auszufüllen, und schon erwachen in ihm Organe welche bisher schlummerten, und erwecken durch ihre Thätigkeit Triebe, von denen er nichts wußte, welche ihn mit unwiderstehlicher Kraft zum andern Geschlecht hinziehen und eine Verbindung mit demselben bewirken, deren Resultat die Fortpflanzung und Vermehrung des Menschenstammes ist.

Auch ohne Trennung der Geschlechter hätte die Natur diese Fortpflanzung bewirken können; sie hat dies an mehrern thierischen Individuen bewiesen, bei denen jedes einzelne seines Gleichen zu zeugen im Stande ist. Aber wie öde und todt wäre das Menschenleben ohne diese Verschiedenheit der Geschlechter. Welche Mannigfaltigkeit und Schönheit, welche süße

Verbindungen und Verhältnisse, welche Reize und Freuden, welches Treiben und Streben kommt nicht in dasselbe durch diese verschiedenen Bildungen, durch die ungleichen Anlagen und das wechselseitige Zusammenstreben der beiden Geschlechter!

Also, nicht damit zufrieden für die Erhaltung der einzelnen belebten Wesen gesorgt zu haben, ist die Natur noch mit unendlicher Weisheit auf die Erhaltung der ganzen Gattung, d. h. für deren Fortpflanzung und Vermehrung auf undenkbare Zeiten hinaus, bedacht. Erstaunungswürdig sind die Anstalten, welche sie zu diesem Zwecke traf. Wenn die Pflanze in buhlerischer Schönheit die Sinne ihres Bewunderers durch blendende Farben und aromatische Gerüche reizt, erquickt und stärkt, dann ist gerade der Zeitpunkt gekommen, wo sie mit der Bildung ihrer Nachkommenschaft beschäftigt ist.

Aphroditens Hauch durchdringet
Bis zur Grenze der Natur,
Wo die letzte Sphäre klinget,
Alle Pulse der Natur.
Sie befruchtet Land und Meere,
Sie das weite Luftrevier.
Wie sie zeuge, wie gebäre,
Weiß die Kreatur von ihr.
Wie mit Perl' und Edelsteine
Schmückt sie bräutlich unsre Welt;
Streuet Blüthen auf die Haine,
Blumen über Wies' und Feld.

Bürger.

Welches Schauspiel gewährt uns nicht das Thier in dieser Rücksicht. Sobald sein Körper ausgewachsen ist, und alle seine Glieder von Kraft und Muth durchströmt werden, so erweckt die Natur den Trieb zur Fortpflanzung bei ihm mit einer Stärke, die an Wuth grenzt, und nichts, als Befriedigung desselben kann dem Thiere seine vorige Ruhe und Gelassenheit wiedergeben.

Liebe segnet die Gefilde
Und beseliget den Hain;

Liebe flößt dem rauhen Wilde
Wonnigliche Regung ein.
Gatten um die Gatten hüpfen
Rüstig durch den Wiesengrund,
Aphroditens Hände knüpfen
Ihren süßen Liebesbund.

Bürger.

Auch bei dem Menschen erscheint dieser Trieb in außerordentlichen Wirkungen. Wenn sein Körper in vollendeter Ausbildung und Schönheit blüht, und alle Organe voll jugendlichen Lebens strotzen, dann entsteht in ihm eine ungewohnte Unruhe, eine unerklärbare Sehnsucht nach einem gewissen, noch unbekannten Etwas. Der aufkeimende Jüngling findet nun nicht mehr das vorige Behagen an seinen Knabenspielen; die lustigen jungen Freunde verlieren das ehemalige Interesse; die Gegenwart der jungen blühenden Freundin ist ihm nicht mehr gleichgültig, wie vormals; er sehnt sich feurig nach der Abwesenden, beinah unwillkührlich geht er dahin, wo er sie zu finden hofft; sie wird sein Gedanke bei Tage und sein Traum in der Nacht. Und sie, die Arme, kann dem muntern Jüngling nicht mehr so unbefangen ins Auge sehn; nur verstohlen blickt sie nach ihm; schamhaft sinkt ihr Auge zur Erde, und die Röthe der Unschuld überläuft ihre Wange wie leichtes Morgenroth, wenn sein Blick den ihrigen trifft; begegnet er ihr unversehens, so erschrickt sie heftig, mächtig pocht ihr das Herz, eng wird die Brust, schüchtern steht sie so lang er da ist, und Traurigkeit überfällt sie, wenn er verschwindet. Sie werden getrieben von der allmächtigen Liebe. Und wenn nun einmal das was sie begehren, zu klarem Bewußtsein gekommen ist, was unternehmen sie nicht, um diesen Trieb zu befriedigen, um seine Früchte zu genießen? Keine Arbeit ist zu schwer: sie wird übernommen; keine Gefahr zu groß: sie wird überstanden. Speise und Trank, Ruhe und Schlaf, Eltern und Vaterland, Tugend und Ehre — Alles wird zum Opfer dargebracht, um das so heiß Erwünschte zu erlangen.

So weise war die Natur! Das, was zur Erhaltung des Menschengeschlechts nothwendig war und doch ohne Zuthun des Menschen nicht wohl geschehen konnte, überließ sie nicht blos seiner kalten Willkühr, sondern verwebte es in seinen Eigennutz, in seinen unersättlichen Durst nach Vergnügen. Sogar wenn der Mensch durch Noth, Eigensinn, Grundsätze oder Umstände abgehalten wird, dieser Stimme der Natur zu gehorchen, rächt sie sich dafür im Schlafe, betäubt seine Grundsätze, gaukelt ihm in reizenden Bildern das Spiel der Liebe vor und verführt den Eigensinnigen, den Blöden oder die Spröde im Schlummer zu einem Schritte, gegen den sie sich wachend aus allen Kräften zu sträuben schienen. So ist denn Fortpflanzung seiner Gattung für den Menschen eine der wichtigsten natürlichen Bestimmungen.

Aber wie alle Triebe, so ist auch dieser beim Menschen an die höhere Erkenntniß, an Vernunft und Sittlichkeit gebunden, diesen untergeordnet, selbst für den Fall, daß durch diese Unterordnung dem körperlichen Wohle Abbruch geschehen sollte, wiewohl die Natur, wie wir bald sehn werden, auch dagegen für Schutz gesorgt hat. Denn alle Einrichtungen der menschlichen Natur weisen deutlich darauf hin, daß bei ihr die immer höhere Entwickelung des geistigen Lebens, die vernünftige und den Gesetzen der edlen Natürlichkeit entsprechende Herrschaft über die rohe Natur, das hohe Ziel des Daseins ist.

Wir wollen uns aber jetzt auf den rein physischen Standpunkt stellen und zunächst nur von hier aus untersuchen:

Wann und wie oft darf der Mensch den Genuß der Liebe sich erlauben? Hierauf unsere alte und gründliche Antwort: Dann und so oft als es die Natur fordert. Liebesgenuß ist die höchste und heftigste Anstrengung des Lebens, und wer in diesem die Forderungen der Natur überschreitet, erschüttert und erschöpft die Kraft und die Quelle des Lebens in ihrem Innersten. Bei keinem Genusse kommt daher auf

das reine und wahre Gefühl des natürlichen Bedürfnisses und der Sättigung so viel an, als bei diesem. So gewiß dies ist, so traurig ist auf der andern Seite die Wahrheit, daß der verfeinerte Mensch in keinem Stücke der Natur so viel Gewalt anthut, als in diesem. Hier kennt er weder Bedürfniß noch Sättigung; hier führen ihn nur üppige Sinnlichkeit und Phantasie, reißen ihn von Genuß zu Genuß, verwandeln seinen natürlichen Trieb nach Liebesbefriedigung in einen unersättlichen Durst nach erkünstelter Wollust, der nicht gestillt ist, als bis er den Wollüstling bis auf die Gebeine verzehrt hat. Nichts hat so viel dazu beigetragen, des Menschen ursprüngliche Kraftfülle zu rauben und ihn in Ohnmacht zu stürzen, als diese Ausschweifung, und nichts ist im Stande, ihn wieder zu seiner ersten Stärke und Würde zu erheben, als Rückkehr auf den Weg der Natur. Zu seinem Wohle werde ich nicht wenig beigetragen haben, wenn er meine Bemühungen, ihn auf diesen zurückzuführen, nicht mit Leichtsinn übergeht, sondern mit ernstem Nachdenken bei denselben verweilt.

Kein lebendiges Wesen kann andere bilden, wenn es nicht zuvor selbst ausgebildet ist. Jedes durchwandelt während seines Daseins eine Reihe bestimmter Lebensperioden. In der ersten ist es blos mit sich beschäftigt, beschäftigt sich zu nähren und alle seine Organe und Kräfte zu entwickeln, bis es die höchste Stufe erlangt hat, deren Wesen seiner Art fähig sind. Hat es diesen Standpunkt erreicht, dann erwacht in ihm das Bestreben sich zu vermehren. Nach dieser Zeit fängt es an zu altern, und endlich stirbt es. Diese verschiedenen Perioden bestimmen die Dauer seines Lebens und stehen unter einander in einem gewissen Verhältnisse. Je größer die erste ist, desto größer sind auch die andern, und desto weiter erstreckt sich die Dauer des ganzen Lebens. Jede Pflanze und jedes Thier, das eine längere Zeit zu seiner Entwickelung und Reife bedarf, hat auch Anspruch auf langes Leben. Langsames Wachsthum und späte Reife gehören daher unter die vorzüglichsten Wohl-

thaten, mit denen die Natur den Menschen vor allen beschenkt hat. Er muß während seines Daseins fast alle Bahnen lebendiger Wesen durchlaufen. Aus einem thierischen Safte entsteht ein Keim, der sich im Mutterleibe zu einem Wesen entwickelt, das mehr einer Pflanze als einem Thiere gleicht. Ohne Gefühl, ohne Bewußtsein und Willkür zieht es, einer Pflanze gleich, seine Nahrung aus einer Wurzel, welche die Nabelschnur im Mutterkuchen ausbreitet. So wie sich nun die Organe der Empfindung und der willkürlichen Bewegung ausbilden, nähert sich die menschliche Frucht der Thiervollkommenheit. Als bloßes, schwaches Thier kommt sie ans Tageslicht und bringt zum Menschen fast weiter nichts mit, als die Gestalt und die Anlage. Fernere Pflege, Nahrung, Nachahmung und Belehrung entwickeln erst die körperlichen und geistigen Anlagen auf verschiedene Art. Da nun der Mensch das vollkommenste Thier auf Erden, da seine Organisation die feinste, verwickeltste und vollendetste der ganzen Schöpfung ist, so folgt von selbst, daß zu ihrer Ausbildung eine geraume Zeit erfordert wird.

Ist diese Ausbildung vollendet, haben alle Organe so viel Stoff, Form und Kraft erhalten, daß sie fernerhin ohne beträchtlichen Zusatz für sich bestehn können und den Menschen zu seinem menschlichen Beruf tauglich machen: so wendet sich der Ueberschuß von Lebensstoffen, welcher zu ihrem Wachsthum nicht mehr nöthig ist, zu andern, bisher noch schlummernden Theilen, beginnt deren Entwickelung und erregt durch deren Thätigkeit die ersten Spuren des Geschlechtstriebes. Die neu entwickelten Theile können aber den ihnen angewiesenen Verrichtungen nicht eher vollkommen vorstehn, als bis ihre Bildung auch gänzlich vollendet ist.

Die anfangende Periode der Reife und Mannbarkeit gibt sich nun durch eine auffallende Revolution im Charakter und in der Körperbildung zu erkennen. In die Denkungsart des Jünglings kommt mehr Festigkeit, Entschlossenheit, Muth, Thätigkeit und Emporstreben. Das Mädchen wird in seinen Gefüh-

len sanfter und weicher, seine Seele theilnehmender an dem Schicksal Anderer, sein ganzes Wesen von einer geheimen Sehnsucht beherrscht. Der Körper des Jünglings erhält einen stärkern Umriß; die Muskeln drängen sich stärker hervor; der Gang und die übrigen Bewegungen sind fester und bestimmter; die Stimme wird tiefer; am Kinn und an andern bisher noch glatten Theilen des Körpers sprießen Bart und Haare hervor. Mädchen werden voller und runder, die flachen Brüste schwellen an, das Monatliche erscheint u. s. w. Unter diesen Vorbereitungen entwickelt sich dann die allmächtige Liebe mit ihren schon oben geschilderten Symptomen.

Hierbei ist aber wohl zu merken, daß der Anfang dieser Veränderungen erst die beginnende Entwickelung des Zeugungsvermögens anzeige, und daß dieses, so wie das Vermögen aller übrigen Organe, zu seiner gänzlichen Ausbildung einen gewissen Zeitraum nöthig habe. Es ergibt sich daraus, daß nicht die keimenden, sondern nur die vollendeten Zeugungsorgane das Fortpflanzungsgeschäft mit gutem Erfolg übernehmen können, und daß der Mensch erst ganz Mann oder Weib sein müsse, ehe er Vater oder Mutter werden darf.

In dieser Periode der Entwickelung soll nun erst Liebe, keusche Liebe den Jüngling und das Mädchen beglücken, soll sie erwärmen und mit Hoffnung trösten, daß sie ruhig empor wachsen und zu ihrer menschlichen Bestimmung reifen können. Liebe, diese Blume die das Erdenleben zum Paradiese macht, wenn sie nicht zu frühzeitig gebrochen wird, ist eins der ersten Mittel, des Menschen Körperwohl zu befestigen und seinem Geiste höhere Freuden zu verschaffen. Sie ist eine moralische Vollkommenheit, die der Mensch vor andern Thieren voraus hat; denn da der Mensch vermöge seiner höhern Geistesanlagen nicht blos für thierische Gefühle, sondern auch zu erhabenern Seelengenüssen bestimmt ist, wird die Liebe das Mittel, mit einem blos thierischen Triebe auch höhere Geistesfreuden zu verweben und dadurch das Menschenglück um vieles zu

erhöhen. Liebe wird den Menschen am sichersten von der zu frühen Verschwendung seiner Zeugungskraft zurückhalten, denn sie kann ihn am leichtesten für seine Enthaltsamkeit entschädigen. Treue gegen seine Geliebte wird den Jüngling vom schlüpfrigen Weg feiler Wollust entfernen, sie wird ihn ermuntern seine Männerkraft zu schonen, um sie ganz der rosigen, unschuldigen Braut zur Morgengabe zu bringen. Liebe ist die Schwungkraft für den werdenden Mann und das blühende Weib; sie gibt Reiz und Kraft zum Arbeiten, Anstrengen und Emporstreben. Was der Knabe aus Zwang und Furcht vor der Ruthe nur saumselig leistete, das unternimmt der liebende Jüngling mit hinreißendem Feuer, denn ihn stärkt der Gedanke, daß er für sein künftiges, liebes Weib arbeite. Nur die Liebe macht fähig zu großen Gedanken, Plänen und Unternehmungen. Liebe kettet den Menschen an Menschheit und Staat, macht gefühlvoll für fremde Leiden, gutthätig, muthig in Gefahren und empfänglich für jede Freude des Lebens. Wer nie liebte, wird ein kleinlicher Egoist, eigennützig, geizig, furchtsam und tückisch, unempfindlich gegen reinere Freuden, wird oft zum viehischen, unnatürlichen Wollüstling. Wohl also den Jünglingen und den Mädchen, die ihre Herzen keuscher Liebe weihen, wohl ihnen, wenn sie diese kostbare, zarte Pflanze pflegen und sorgfältig bewahren, damit sie durch ihre Blüthen Wohlgeruch und Früchte bringe in Fülle.

Gänzliche Vollendung des Körpers und Ueberfluß an Kraft und Leben bestimmen also den Zeitpunkt, wo der Mensch reif genug ist, sich der Vermehrung seines Geschlechts zu weihen. Man kann diese Zeit nicht genau nach der Zahl der Jahre bestimmen. In unseren Gegenden kann man im Durchschnitt bei Männern das 22.—24., bei Frauenzimmern das 20. Jahr als die Zeit der Reife annehmen. Ich weiß wohl, daß sich die ersten Spuren der Mannbarkeit schon um das vierzehnte Lebensjahr herum zeigen; allein weder die Blüthe, noch der rohe, unreife Kern, sondern die ganz gereifte Frucht ist zum Genusse be-

stimmt. Wer bei dem ersten Keimen der Mannbarkeit schon darauf denkt Andern das Leben zu geben, der thut es auf Kosten des seinigen; eine Wahrheit, welche die Erfahrung mit unzähligen traurigen Beispielen belegt.

Indessen machen Klima, Temperament und Lebensart hierin einen auffallenden Unterschied. Viele Menschen sind früher ausgebildet als andere, können daher auch früher dem Fortpflanzungsgeschäft sich widmen; was also bei Einem zu frühzeitig ist, kann bei dem Andern schon natürliches Bedürfniß sein. Hierher gehören besonders die kleinen, stämmigen, untersetzten Menschen, deren Wachsthum in die Höhe früher still steht, während sie noch in die Breite wachsen. Indessen ist es doch immer noch die Frage, ob der frühe Stillstand des Wachsthums in die Höhe nicht Folge eines unzeitig aufgeweckten Zeugungsvermögens entweder beim Vater, oder beim Sohne gewesen sei.

Die schlanke hochwachsende Menschenklasse hingegen braucht mehr Zeit zur Ausbildung ihrer Organe; bei ihr entwickelt sich natürlicher Weise das Zeugungsvermögen später; sie verträgt daher bei weitem nicht so früh den Verlust, den die Befriedigung dieses Triebes nach sich zieht.

Menschen von zärtlichem Körperbau, empfindlichen Nerven und lebhaftem Geiste haben später Anspruch auf Liebesgenuß, als festere Körper mit stärkern Nerven und trägerem Gemüth.

Am allerspätesten dürfen diejenigen der Liebe opfern, die durch einen schmächtigen Wuchs, langen Hals, enge, platte Brust, weiße, feine Haut, begrenzte Wangenröthe, emporstehende Schultern Anlage zur Lungensucht verrathen. Sie müssen durchaus warten, bis sie durch eine angemessene Lebensart dieser Anlage hinlänglich entgegen gearbeitet und sie durch ein höheres Alter ganz überwunden haben, wenn sie nicht den Ausbruch jener unglücklichen Krankheit und die schnelle Herannäherung ihres Todes unfehlbar befördern wollen.

Das Nämliche gilt von denen, die in ihrer Jugend viele Krankheiten überstanden haben; bei diesen braucht die Natur

mehr Zeit um den durch Krankheiten erlittenen Verlust zu ersetzen, und das durch sie gehinderte Wachsthum nachzuholen.

Sind sie endlich herangewachsen, der Jüngling und das Mädchen, stehn sie da in Lebensfülle und mit geübtem Geiste, dann genießen sie die Freuden der Menschheit in Hymens heiliger Laube, damit die Erde sich freue ihrer Sprößlinge und vervielfältigt sehe die Herrlichkeit der Menschheit. Aber weise müssen sie sein im Genusse des Lebens, nicht die wenigen Freuden dieser Erde sich verbittern durch Unmäßigkeit, sie nicht mißbrauchen bis zum Ekel, sondern sich dieselben durch kluge Einschränkung erhöhen und durch Mäßigkeit ihr Glück beständig erneuern. Was Mäßigkeit in diesem Stücke sei, bestimmen wir für den, welcher das natürliche Gefühl des Bedürfnisses und der Sättigung verloren hat, durch folgende Umstände.

Vor allem muß man sich immer erinnern, daß der Körper, welcher seines Gleichen ohne seinen eignen Schaden zeugen will, dieses nur von seinem Ueberflusse thun könne; daß er dazu nie Kraft und Stoff verwenden darf, welche er zu seinem eignen Leben nöthig hat. Die Freuden der Liebe sind also dem Menschen gestattet:

Erstens, wenn er sich im Besitze vollkommner Gesundheit befindet; also eine Fülle von Kraft und Munterkeit fühlt.

Zweitens, wenn er, ohne durch wollüstige Gegenstände, ohne durch den Genuß geistiger Getränke oder stark reizender Speisen aufgeweckt zu sein, von der Natur stark und anhaltend gemahnt wird; wenn diese Mahnungen auch unter ernsten Geschäften öfter und stärker zurückkehren; wenn er von einem Treiben und Sehnen nach dem andern Geschlecht ergriffen wird, dessen er nicht ganz Meister werden kann.

Drittens, bestimmen es die Folgen nach vollbrachtem Liebesgeschäft, ob er seiner Natur zu viel gethan habe, oder nicht. Fühlt er sich erleichtert darnach, nicht ermattet und noch heitern Geistes, bemerkt er keine besondern Veränderungen in

seinen Gesichtszügen und in seiner Farbe, so hat er die Schranken der Mäßigkeit noch nicht überschritten. Befällt ihn aber nach gepflogner Lust Niedergeschlagenheit, große Empfindlichkeit, Verdrossenheit, Zanksucht, Widerwillen wider den Gegenstand seiner Liebe, Kopfweh, Mattigkeit in allen Gliedern, dumpfer Schmerz oder vielmehr ein Gefühl von Leere in der Gegend der Lenden und des Kreuzes, Zittern der Hände, leichtes Ermüden im Gehen; verändert sich seine Stimme leicht, vermindert sich die Eßlust, stellen sich Blähungen ein, wird das Gesicht blässer, die Augen tiefer und mit einem blauen Ringe umgeben, fahren an der Stirn und um die Nase herum Hitzblätterchen auf u. s. w.: dann — und wenn auch nicht alle, sondern nur einige von diesen Zeichen zum Vorschein kommen — dann ist schon der Aufwand zu groß und geschieht auf Kosten des eignen Wohls.

Sehr stark vergeht man sich aber gegen die Gesetze der Mäßigkeit im Geschlechtsgenusse:

Erstens, wenn man nach einer hinlänglichen Befriedigung der Natur durch allerhand Künsteleien, hitzige, reizende Speisen und Getränke, durch stark angreifende, erhitzende Arzneien sich zu einer Wiederholung zwingt. Diese gezwungenen Anstrengungen der Natur sind außerordentlich erschöpfend, sie führen alle Folgen einer unmäßigen Ausschweifung, besonders aber ein gänzliches Unvermögen zur Zeugung mit überraschender Geschwindigkeit herbei, haben selbst schon oft den Tod auf der Stelle veranlaßt.

Zweitens, Menschen die durch Denken und Studiren ihren Geist sehr anstrengen, müssen in diesem Lebensgenusse eine viel strengere Diät beobachten. Beim Denken wird Nervenkraft verwendet, beim Zeugungsgeschäft nicht weniger: bei solchen Menschen geht also das erste Lebensprincip auf zwei Wegen verloren, und so werden nicht die Zinsen der Lebenssumme, sondern das Kapital selbst angegriffen. Wenn also das nicht auf der einen Seite gespart wird, was auf der andern zuviel

aufgeht, so muß der Körper sehr schnell aufgerieben werden. Wer demnach die Welt mit Geisteskindern bereichert, der muß sich die Vermehrung der leiblichen nicht zu sehr angelegen sein lassen.

Das Nämliche gilt drittens von solchen, die mit körperlichen Arbeiten überhäuft sind, Nothdurft und Mangel leiden, von Traurigkeit, Kummer, Sorgen gedrückt werden, denn dies sind nicht die Umstände, welche eine überströmende Lebensfülle begünstigen.

Viertens, hat man sich, wenn man einen baldigen Tod und alle Beschwerden eines gedrückten Alters von sich entfernen will, in der Befriedigung des Geschlechtstriebes um so engere Schranken zu setzen, je mehr man sich dem Greisenalter nähert. Schon in frühern Jahren kann unmäßige Wollust das Alter in seiner ganzen, jämmerlichen Gestalt herbeirufen; wie sehr muß dieses nicht seine Schritte beschleunigen, wenn es schon vor der Thür ist, und wie eng sich mit allem Elende menschlicher Hinfälligkeit verbinden, wenn man ihm durch Wollust noch alle Wärme und Lebensnahrung entzieht! Der alte Körper kann nicht mehr so viel Lebensstoffe bereiten, als zum Ersatze der verlornen nöthig sind; wie will er den angreifenden Verlust bei der Geschlechtsbefriedigung ertragen! Die Natur gibt auch hier bedeutende Winke zur Mäßigkeit, indem sie die Gefühle des Alters abstumpft und seine Triebe in einem hohen Grade mäßigt.

Ueberhaupt, je jünger der Mensch nach Erlangung der vollkommnen Reife, je vollkommner, stärker und blutreicher sein Körper, je besser seine Ernährung, je blühender seine Glücksumstände, je feuriger seine Liebe gegen den langgewünschten Gegenstand: desto mehr ist ihm im Liebesgenusse erlaubt; um so weniger aber, je schwächer, magerer und blutleerer er ist, je mehr er schon in diesem Genusse geschwelgt hat, und je mehr er sich dem Herbste seines Lebens nähert. Die Zahl der Tage kann hier nichts, Alles muß die Stimme der Natur ent-

scheiden. So viel läßt sich wohl sagen, daß es für den stärksten Mann eine erschöpfende Ausschweifung sei, wenn er alle Tage oder auch jeden zweiten Tag der Liebe pflegt. Ueberhaupt, zu wenig kann man dem Liebesgotte selten opfern, und je mäßiger der Mensch hierin ist, desto sichrer kann er Krankheiten und Alter entfernt halten, und desto mehr wird er dafür durch Gesundheït, Frohsinn und langes Leben belohnt.

Bei einer weisen Einschränkung des Genusses wird denn auch der Zweck dieses Triebes, die Erzeugung einer kraftvollen Nachkommenschaft, am vollkommensten und sichersten erreicht. Mäßige Aeltern zeugen viele und gesunde Kinder. So ist denn in der Natur, was einmal gut ist, immer und überall gut. Mäßigkeit im Liebesgenusse erhöht den Genuß selbst, befördert dessen Folgen, wirkt wohlthätig auf die zu erzeugende Frucht und erhält den Erzeuger. Indessen muß außer der Mäßigkeit bei der Erzeugung eines in jeder Rücksicht vollkommnen, gesunden und schönen Menschenkindes noch folgenden Forderungen Genüge geleistet werden:

Der junge Mann wähle sich vor allem ein junges, gesundes, geliebtes Weib. Mir scheint es eine häßliche Sünde gegen die Natur, wenn sich ein Jüngling aus kleinlichen Absichten, aus Geldhunger oder einer andern Glücksspekulation, in die Arme einer verwelkten Matrone wirft, bei der das Ausbleiben des Monatlichen schon bewiesen hat, daß sie dem Zweck der ehelichen Verbindung nicht mehr entsprechen könne. Denn hier wird doch Menschenzeugen eben so absichtlich verhindert, und männliche Kraft eben so widernatürlich verschwendet, als bei Selbstschändung und andern unnatürlichen Sünden.

Es ist aber nicht genug, daß die Gattin des Mannes jung sei, sie muß auch gesund, voll Kraft und Leben sein. Ein kränkliches Weib kann nie die Liebe des feurigen Mannes erwiedern, der Genuß vermehrt ihre Kränklichkeit, gibt ihr in ihren Kindern Leidensgefährten, und sie wird durch Schwanger-

schaft, Niederkunften und Stillen einem frühen Grabe entgegengeführt.

Endlich erscheine die Frau ihrem Mann schön und liebenswürdig. Sie braucht gerade kein Ideal von Schönheit zu sein, wenn sie nur für ihn Werth und Reize hat. Aber gefallen muß sie ihm; denn auf Liebe und Zuneigung kommt bei der Zeugung sehr viel an. Schönheit reizt, vermehrt das Hinstreben nach dem schönen Gegenstande, erhöht die Gefühle und die Lebensthätigkeit im Augenblick der Zeugung, und das Resultat einer lebhaftern, feurigern Wirksamkeit muß natürlich vollkommner sein, als dasjenige, das nur einer kalten und pflichtmäßigen Thätigkeit seine Entstehung zu verdanken hat. Daher sind die Kinder der Liebe allezeit stärker und schöner, als die Kinder der lauen Gleichgültigkeit.

Aus diesem Grunde ist der Moment der Zeugung für den künftigen Weltbürger außerordentlich wichtig, und für Gatten, die sich gesunde und schöne Kinder wünschen, ist es eine Hauptregel, daß sie zu ihren Umarmungen jene Zeit abwarten, wo sie im Gefühle von Heiterkeit und Kraft durch heiße Liebe zu einander getrieben werden.

Schwächend wird dies Geschäft für die Gatten und schädlich für die Frucht, wenn es nach irgend einer unangenehmen, angreifenden, heftigen und niederschlagenden Leidenschaft geschieht. Man weiß, wie sehr Leidenschaften auf alle Absonderungen des Körpers wirken, wie sehr sie die Eigenschaften derselben verändern und sie von ihrem gesunden Zustande entfernen. Es läßt sich daher begreifen, wie stark ihre Wirkung auf die Beschaffenheit des Zeugungsstoffes sein müsse, indem die Zeugungsorgane in einer so genauen Verbindung mit den Organen des Denkens und Empfindens stehn. Zorn, Schrecken, Eifersucht, Traurigkeit und andere solche unangenehme Gemüthszustände müssen daher auf die Bildung der Frucht, auf ihre körperliche Stärke und Gesundheit und selbst auf ihren moralischen Charakter einen mächtigen Einfluß haben.

Eben so schädlich ist der Geschlechtsgenuß in gleicher Hinsicht nach starken körperlichen Arbeiten, nach überstandenen Krankheiten, noch verderblicher während derselben.

Im Rausche und im Zustande geistiger Erkrankung erzeugte Kinder sollen durch Dummheit gezeichnet sein, auch glaube ich, daß die häufigen Wasserköpfe, welche man hier und da findet, in der öfteren Berauschung der Väter ihren Grund haben. Auch Epilepsie sucht, der Beobachtung zufolge, den Sprößling des Säufers vorzugsweise heim.

Wohl dem, der die Frucht der Liebe nie unreif pflückt, sie nie im Uebermaße genießt! Seht ihn an, den keuschen Jüngling, wie er emporsproßt. Noch lebt in ihm die Kraft der Gottheit, die dem Menschen am Tage seines Werdens eingehaucht ward. Seht, wie jede Anlage seines Körpers, jedes Vermögen seiner Seele sich entwickelt, wie er da steht in menschlicher Vollkommenheit, fest gebaut sein Körper, schnell sein Arm, erhaben seine Brust, gefüllt seine Wange, hell und offen sein Auge, rein und männlich seine Stirn, scharf seine Sinne, unerschrocken sein Muth und hellblickend sein Verstand. Er wandelt gesetzt und thätig seine Bahn und bildet sich zum künftigen Bürger des Staates, und wenn er auf seinem Platze im Staate steht, dann ist er Gatte seinem Weibe, Vater seinen Kindern, Freund seinen Freunden, Sohn seinem Vaterland und Mensch allen Menschen. Vertraut ihm ruhig eure Geheimnisse, euer Vermögen, eure Ehre, euer Vaterland, denn er ist stark, redlich und weise. So lebt der auf Erden, der nie zügelloser Wollust opferte und der erlaubten Liebe mit Mäßigkeit sich hingab. Er ist im Besitze von Kraft und Gesundheit, denn er vergeudete nie die junge Lebenskraft vor ihrer Reife. Immer offen ist seine Seele den Freuden der Schöpfung; ihn freut Himmel und Sonne, ihn freut die Blüthe des Frühlings, die Fülle des Sommers und die Reife des Herbstes, das Spiel und das Leben der Thiere, ihn freut die Freude der Menschen. Denn seine Nerven sind nicht erschlafft, und nicht abgestumpft seine Gefühle; Glück ist

sein Erbtheil, und Seligkeit seine Belohnung, denn die Weisheit war seine Rathgeberin, und seine Führerin die Tugend.

Welch' ein Bild von Schönheit und Vollkommenheit stellt uns ein unschuldiges Mädchen dar! Alles was sich Reizendes sehen, Beseligendes fühlen und Erhabenes denken läßt, vereinigt eine reine Jungfrau in sich. Ihr Körper ist zart und dauerhaft, ihre Glieder genährt und abgerundet, ihr Busen voll, ihre Wange übergossen mit Lebensröthe, ihr Auge voll Feuer, das durch Schamhaftigkeit gemildert wird, ihr Herz gefühlvoll und zärtlich, ihr Verstand hell und häuslich, ihre Hände geschickt, ihr Anstand edel, ihr Betragen offen, ihre Unterhaltung munter und unbefangen, ihre Handlungen gewissenhaft: so steht sie da als Meisterstück der Schöpfung und erntet Verehrung und Bewunderung von Allen, die sie umgeben. Selbst der niedrigste Wollüstling, dessen Seele keines edlen Gedankens mehr fähig ist, fühlt die Reize der Unschuld und träumt sich in ihren Armen den höchsten Genuß des Lebens.

Findet sich ein solches Paar zusammen und vereinigt sie die allmächtige Liebe: welche Tage verfliegen dann über ihren Häuptern, von jenem unbeschreiblichen Augenblick an, wo er ihr Liebe gesteht und sie überrascht von Schrecken, Scham und Freude verstummt sich scheut, Gegenliebe zu gestehn, und ihr doch in der höchsten Verwirrung das Geständniß entschlüpft, wie sie ihn schon lange liebe. Selig der Jüngling, der dieses Mädchen fand, und selig sie, welcher dieser Jüngling zu Theil wird. Wer beschreibt das Glück dieser Beiden, wenn Hymen sie am Altar vereinigt. Die Wonne, die von keuschen Neuvermählten in ihren Umarmungen gefühlt wird, kann sich ein entnervter Wollüstling gar nicht denken, denn gesunde und rein gestimmte Nerven sind eines Grades von angenehmen Gefühlen fähig, für welchen kränkliche und abgestumpfte Gefühlsorgane gar nicht empfänglich sind, den sie nicht einmal ertragen könnten. So erhöhen also Keuschheit und Mäßigkeit selbst die Freuden der ehelichen Liebe.

Leichter erträgt dann die holde Mutter die Bürde der Schwangerschaft, leichter die Beschwerde der Geburt; gesund erblickt die Frucht ihrer Liebe, der sich eine reiche Nahrungsquelle an der mütterlichen Brust öffnet, dies Erdenlicht; mit Lust stillt die Mutter den lachenden Säugling, er und seine Brüder und Schwestern wachsen auf wie junge Bäume voll Leben und Munterkeit und spielen um den männlich-schönen Vater und die noch immer blühende Mutter, und belohnen durch Vater- und Mutterfreuden diejenigen, denen sie das erste und höchste Glück der Erde, Gesundheit des Leibes und Heiterkeit der Seele verdanken. So belohnt Mäßigkeit; so wird sie die Quelle einer frohen Jugend, einer seligen Liebe, einer glücklichen Ehe und eines freudigen Alters. Sie gibt den Liebenden Treue, den Kindern gute Eltern, den Eltern gesunde Kinder und dem Staate eine Bevölkerung, die ihn durch Arbeitsamkeit und Pflichterfüllung immer ruhig und blühend und durch Festigkeit und Muth dem Feinde furchtbar macht.

Sie allein wäre im Stand, das so tief gesunkene, verfeinerte Menschengeschlecht durch einige gesunde Generationen wieder zu der Kraft seines Urstammes zurückzuführen. Denn je länger und je mehr der Zeugungsstoff zurückgehalten wird, desto mehr Kraft wird auf die Ausbildung des eignen Körpers verwendet, desto voller das Wachsthum, desto stärker die Muskeln, desto kräftiger die Eingeweide, desto ausdauernder das Leben und desto blühender die Gesundheit. Ein solcher Körper erträgt leicht die Ungemächlichkeiten des Lebens und setzt allen feindlichen Angriffen auf dasselbe den kräftigsten Widerstand entgegen. Ein solcher Körper bringt die gesparten Kräfte noch mit in sein hohes Alter, erheitert noch den Abend des Lebens, schützt vor den Gebrechen des Greises und gewährt männliche Ruhe und Zufriedenheit. Und ließe sich nicht von einem solchen Stamme eine gute Nachkommenschaft erwarten? Würde nicht die Menschheit, wenn sie sich dieser Mäßigkeit wieder näherte, in kurzer Zeit eine ganz andere Gestalt bekommen?

So glänzt der Lohn den er genießt,
So das Geschlecht, das dem entsprießt,
Der nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß.
Ihm nur steht das Wort wohl an,
Das stolze Wort: ich bin ein Mann!

Bürger.

Pollutionen und Menstruation.

Außer den schon erwähnten Zeichen höherer körperlicher und geistiger Entwickelung, deutet die Natur den Eintritt der beginnenden Geschlechtsreife noch besonders durch die freiwilligen Samenergießungen beim männlichen und durch die monatliche Periode beim weiblichen Geschlecht an. Beide Erscheinungen bestehn während des ganzen zeugungsfähigen Alters fort und sind die von der Natur getroffenen Schutzmaßregeln, wodurch etwaige Nachtheile, welche dem Körper aus der Nichterfüllung des Zeugungsactes erwachsen könnten, verhütet werden. Sie sind dem Menschen allein eigen und zugleich auch ein Beweis seiner höhern, sittlichen Bestimmung, welcher die ihm mit den Thieren gemeinschaftlichen Verrichtungen ohne Schaden für sein körperliches Wohl untergeordnet sein sollten. Daher ist die Zeugungsfähigkeit des Menschen auch nicht, wie bei den Thieren, an einzelne von Zeit zu Zeit eintretende Perioden gebunden, sondern eine gleichmäßig fortbestehende.

Der männliche Zeugungsstoff, der Same, wird, bei Nichterfolg des Zeugungsactes, theils wieder im Innern aufgesogen und zur Kräftigung des eignen Körpers verwendet, theils durch die von Zeit zu Zeit erfolgenden freiwilligen nächtlichen Samenergießungen (Pollutionen) ausgeschieden. Geschieht dies nur in Zeitabschnitten von 2, 3, 4 Wochen je ein- oder zweimal, so ist es als ein naturgemäßes Ereigniß zu betrachten. Erfolgt der Verlust dieser Säfte aber häufiger, als im Durch-

schnitt wöchentlich einmal, und wird besonders irgend ein Gefühl von Abspannung danach bemerkbar, so deutet dies auf Schwäche und Reizbarkeit der Geschlechtsorgane und hat Schwächung der Nervenkraft überhaupt, so wie insbesondere bei langer Dauer und hohem Grade (wo dann diese Ausscheidungen auch im wachen Zustande auf die geringfügigsten Veranlassungen eintreten) wohl gänzlichen Verlust des Zeugungsvermögens zur Folge. Die Ursachen sind entweder eine bedeutende allgemeine Schwäche oder unkeusche Richtung der Einbildungskraft, vorausgegangene Selbstbefleckung oder andere geschlechtliche Ausschweifung, wie überhaupt unregelmäßige, üppige und weichliche Lebensart, der Genuß hitziger Gewürze und Getränke. Verhütet und beseitigt wird daher dieser Zufall am sichersten durch keusches, mäßiges und nüchternes Leben, durch kräftige und allseitige Muskelthätigkeit, durch Sorge für regelmäßige Stuhl- und Harnentleerung, durch Vermeidung aller unnöthigen Wärme beim Schlafen, durch Frühaufstehn, durch frische Bäder und Waschungen, besonders durch ein jezuweilen vor Schlafengehn zu nehmendes Sitzbad von + 15° R. Temperatur und von 5—10 minütiger Dauer. Auf die erbliche Anlage zu krankhaften Pollutionen kommen wir am Schlusse dieser Schrift zurück.

Die Erscheinung der Pollutionen hat keine so bestimmte Grenze ihres Verschwindens wie die entsprechende Function des weiblichen Geschlechts. In immer seltner werdendem Auftreten geht sie über die Periode der eigentlichen Zeugungsfähigkeit hinaus, sodaß sich Spuren davon oft noch bis tief in das Greisenalter hinein erstrecken.

Der weibliche Körper erfährt mit Eintritt der beginnenden Geschlechtsreife aller vier Wochen jenen Blutabgang, welcher Monatsfluß, Reinigung, Menstruation genannt wird. Es ist dies eine zeitweise Ausscheidung des überschüssigen Nahrungsstoffs, welcher im Zustande der Nichtschwangerschaft und des Nichtstillens den Körper durch Vollblütigkeit belästigen würde. Durch diese Function unterhält die Natur ohne Zweifel die

Geschlechtsorgane im Zustande frischen Lebens, welche, da sie nur zu gewissen Zeiten ihre Hauptbestimmung, die Entwickelung der Frucht, erfüllen sollen, ohne den periodisch vermehrten Zufluß vor der Zeit verkümmern würden. Wie wichtig diese Verrichtung für das Weib sei, erhellt aus der bewunderungswürdigen Regelmäßigkeit, mit welcher sie bei gesunden Personen vor sich geht, und aus den ernsten Folgen, welche jede Störung der Function mit sich bringt.

Der erste Eintritt der Menstruation erfolgt, wenn der Körper die dazu nöthige Stufe der innern Entwickelung erreicht hat. Es wäre vermessen und vergeblich, darauf in einer andern Art einwirken zu wollen, als durch die Sorge für allgemein gedeihliche und naturgemäße Entwickelung des Körpers und durch möglichst lange Erhaltung des natürlich kindlichen Sinnes. Wenn es für beide Geschlechter dringend wünschenswerth ist, durch Vermeidung von Weichlichkeit, Verzärtelung, ganz unzeitiger Lebensverfeinerung, durch Begünstigung eines einfachen, kräftigen, straffen Lebens die vorzeitige Geschlechtsreife zu verhüten, so ganz besonders für das weibliche Geschlecht, welches durch eine allgemeine, verderbliche Unsitte noch früher und schneller als das männliche aus dem einfachen kindlichen Leben herausgerissen und auf die Stufe der Erwachsenen gehoben zu werden pflegt. Durch die damit verbundnen vorzeitigen Genüsse und Einflüsse wird die Blüthenkraft der körperlichen und geistigen Entwickelung geknickt, ehe sie an den Punkt ihrer Reife gelangt.

Ist der Monatsfluß bereits gehörig im Gange, so haben Mädchen und Frauen nur naturgemäß zu leben, um bei regelmäßiger Wiederkehr dieser Verrichtung einer festen Gesundheit sich zu erfreuen. Doch ist immer während der Dauer der Periode eine gewisse Zurückgezogenheit anzuempfehlen, ein Verhalten, das im Morgenland sogar durch religiöse Vorschriften geboten ist: Vermeidung von heftigen erhitzenden Erregungen und Anstrengungen aller Art, von Unmäßigkeit im Essen und

Trinken, von Erkältung der Füße und des Unterleibes, von enger Kleidung und geschlechtlicher Aufregung. Blutstürze oder gesundheitsstörende Unterdrückung des Monatsflusses sind nicht selten die Folge davon.

Nahen die Jahre, wo der Monatsfluß von selbst zurückbleibt, ein Zeitpunkt, der in der Regel zwischen das 40. und 55. Jahr fällt, so sind die allgemeinen Gesundheitsregeln mit doppelter Sorgfalt zu beachten. Eine einfache reizlose Kost, ein gemüthlich möglichst ruhiges Leben, gänzliches Aufgeben des geschlechtlichen Umganges und besonders eine, zwar gemessene, aber regelmäßige und allseitige Körperbewegung sind die Bedingungen, um die zahlreichen und schweren Uebel zu verhüten, welche außerdem diese Periode oft begleiten. So wird der Uebergang zu einem gesunden, richtigen und glücklichen Alter sicher vorbereitet.

Widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes.

Wenn Wollust unter Rosen nicht
Dich in die geilen Arme schließt;
So fehlt dir Witz! so fehlt dir Witz!

Kleist.

Wer bei Befriedigung des Zeugungstriebes nicht den Gesetzen und Bestimmungen der Natur folgt, wer durch zu frühzeitige, durch unmäßige Wollust die Vollendung seines Körpers zerrüttet, ihn schwächt, daß er dahinwelkt wie der Halm an glühender Sonnenhitze, wer endlich gar dem Zweck des Zeugungstriebes entgegenhandelt, bei Befriedigung desselben die Fortpflanzung unmöglich macht, sein Menschthum durch unnatürliche Selbstschändung und andere mehr als viehische Sünden gegen die Natur entehrt, erhält mit Recht den Namen eines Lasterhaften, eines Unkeuschen. Wenn Mord und Diebstahl Laster sind, so ist auch gewiß Unkeuschheit eins, denn nichts streitet so sehr gegen die moralische Bestimmung des Menschen, nichts

macht den Menschen zu allen guten Handlungen, selbst zum Genusse des Guten untauglicher, nichts nagt so zerstörend am innersten Kern der Menschheit, als Unkeuschheit. Wenn ein Mensch in der Befriedigung seiner übrigen körperlichen Bedürfnisse die Schranken überschreitet; wenn er nichts auf Erden thut, als essen, trinken, schlafen, und von nichts als Essen, Trinken, Schlafen weiß und spricht, so wird er seinen Mitmenschen als eine elende Kreatur verächtlich: und einer, der nach nichts als einem Genusse jagt, der der menschlichen Natur lange nicht so unentbehrlich ist als die eben genannten, dessen Uebermaß des Menschen Kraft und Werth weit mehr heruntersetzt als Uebermaß im Essen, Trinken und Schlafen, der von nichts als Wollust spricht, von nichts als Wollust träumt, beinah nichts thut, was nicht auf Wollust hinzielt, dessen ganze Lebensthätigkeit, dessen gesammte Seelenkräfte nur in diesem einzigen thierischen Triebe wirken — dieser sollte nicht noch verächtlicher sein? Das Thier handelt, durch ein augenblickliches angenehmes Gefühl getrieben; der Mensch handelt, weil er das was er thut, für gut findet, für gut in sich, für jetzt und in seinen Folgen; er handelt nicht nach dem bloßen Gefühl, er handelt nach vernünftiger Wahl; seine Glückseligkeit fordert es, daß er Gesetz und Ordnung kenne.

Aber wer kennt jetzt Gesetz und Ordnung? Wer lebt nach seiner Bestimmung? Wer genießt die Frucht der Liebe mit Vernunft und Mäßigkeit? Muß die Menschheit nicht erschrecken vor ihrem Bilde, wenn sie das Menschengeschlecht überblickt? Der Mensch hat seine Würde, seine Bestimmung vergessen; er ist nicht mehr Herr seiner Handlungen, er ist Sklave eines einzigen Triebes geworden. Wollust beherrscht den Knaben, den Jüngling und den Mann; des Menschen einziger, letzter und höchster Zweck ist thierische Wollust geworden. Kinder — Kinder schon, die noch nicht einmal Zeugungskraft und entwickelte Zeugungsorgane haben, treiben schon Wollust; schon vor der Blüthe zerstört Selbstschändung die weiche Pflanze wie

ein nagender Wurm. Wenn die Mannbarkeit erst mit leisen Spuren auftritt, so verschwendet sie schon der unreife Jüngling im Arme feiler, niederträchtiger Dirnen. Statt an der Seite eines guten Weibes dem Staate eine gesunde Bevölkerung zu schenken, verschwendet der Mann seine männliche Kraft im Netze erkaufter Wollust und bevölkert Findelhäuser und Kirchhöfe. Selbst der Greis blickt noch mit triefenden Augen nach liederlichen Geschöpfen und läuft mit zitternden Knieen dem spottenden Weibe nach. Wenn Menschen nur den Mund aufthun, so sprudelt er von Schlüpfrigkeit; Wollust ist der Gedanke am Tage und der erschöpfende Traum in der Nacht. Läßt sich nur ein weibliches Geschöpf auf der Straße sehn, so läuft ihm ein Trupp windspielähnlicher junger Herren von Gasse zu Gasse nach, die ihre im Grunde armseligen Dienste anbieten. Nicht durch Genie und Thaten macht der Mann sein Glück, sondern durch Wollust! Entweder muß er die Begierden eines geilen Weibes befriedigen, oder eine schöne Gattin, oder Schwester für sich bitten lassen.

Nicht zufrieden, seine Gelüste auf natürlichen Wegen zu sättigen, schlägt der Ausgelassene noch die abscheulichsten, unnatürlichsten ein. Schreckliche Wahrheit — aber doch Wahrheit ist es, daß noch Menschen — Menschen, die man zur bessern Klasse zählt, die Natur durch Knabenschänderei entheiligen. So sinkt der Mensch, der mit so großen Anlagen, Fähigkeiten und Kräften geschaffene Mensch, weit unter die elendeste Thierklasse hinab, folgt nicht einmal den thierischen Instinkten, geschweige der Vernunft. Wie weit das häßliche Laster der Selbstschändung unter beiden Geschlechtern schon um sich gegriffen habe, ist eine nur allzubekannte, traurige Wahrheit. In manchen Städten wenigstens findet man wenig Jünglinge und auch nicht sogar viel Mädchen, die nicht ihre erste Blüthe durch dieses schwarze Laster zerstört und die Hoffnungen, die sie gewährten, verwüstet hätten. „Seht die Sprößlinge unsres Stammes, wie sie welk „das Haupt senken und sich nicht aufzurichten vermögen; seht,

„wie die Blüthen zerknickt sind, daß sie nie Früchte bringen „werden, hingestreut, wie vom verheerenden Sturmwinde; sie „waren die Hoffnung der Zukunft! Wehe uns!“

Und nun die Uebel, die dieses meuchelmörderische Laster über das Menschengeschlecht verbreitet — wer wird sie zählen, wer sie wieder gut machen? Die Herrlichkeit des menschlichen Körpers, die kleine Welt, die alle Schönheit und Kraft der Schöpfung in sich vereint, wird zum Mitteldinge zwischen Leben und Tod, zum hinwelkenden Krüppel. Wer zu früh und zu oft den Geschlechtstrieb aufreizt, zu früh und zu oft die edelsten Säfte durch unnatürliche Selbstschändung und durch andere Ausschweifungen verschwendet, der leitet seinen ganzen Lebensstrom in die Geburtstheile; die nährenden und restaurirenden Kräfte des Lebens haben vollauf zu thun, um für die Zeugungstheile zu arbeiten und das herbeizuschaffen, was diese verschwenden. Allen übrigen Organen und Theilen wird das Blut, die Quelle der Ernährung und des Wachsthums, das zur Bereitung der übergroßen Menge der Samenflüssigkeit verwendet wird, entzogen; sie verarmen an Nahrung, bleiben klein, unausgebildet und kraftlos. Der Körper erreicht die natürliche Größe nicht, und statt der schönen Menschengestalt geht ein zusammengeschrumpftes, dürres Gerippe daher. Allen Theilen mangelt es an Leben; die Sinne des Wollüstlings werden stumpf, die Augen vorzüglich blöde, der Verstand dumm, die Phantasie unordentlich und nur auf geile Bilder gerichtet, die Empfindlichkeit verstimmt, übermäßig reizbar oder gänzlich abgestumpft, und die Muskelkräfte sinken. Der Wollüstling ermüdet bei der kleinsten Bewegung, schwitzt bei der geringsten Arbeit; sein Puls wird klein und geschwind, die Lunge schwächlich und reizbar und äußerst disponirt zu Blutspeien und zu der verheerenden Lungenschwindsucht, der Magen schwach, von Speisen leicht überladen, die Gedärme zu Verstopfung oder Durchfall geneigt, die Haut blaßgelb, gerunzelt, und um die Zeit, wo der mäßige Jüngling erst anfängt, ein kraftvoller Mann zu werden, welkt

der frühgereifte Wollüstling schon dem Greisenalter entgegen. Wie viele dreißigjährige Greise schreiten weitbeinig, mit zusammengezogener Stirn, eingefallener Wange, hämischem Blick, mit einem Glase vor den hohlen, geschwächten Augen daher! Und welchen Anblick gewähren die von früher Wollust entnervten Mädchen! Statt der vollen blühenden Jungfrau blasse, magere Gestalten mit reizlosem, kaltblütigem Fleische, die traurigen Geistern ähnlich daherschleichen.

Und was läßt sich erwarten, wenn solche Menschen im Bunde der Ehe ihr Geschlecht vermehren wollen? Welche Früchte von einem angefressenen Baume? — Da kriechen sie herum die armen Würmchen, die schon in den ersten Monaten keine Lust am Leben zu finden scheinen, glücklich noch, wenn sich ihrer in den ersten Tagen der Tod erbarmt. Entweder werden sie Opfer der frühen Kopfwassersucht, oder sie zehren an Skrofeln ab, oder ihre Knochen erweichen sich durch die englische Krankheit, oder sie werden buckelig und ungestaltet. Entgehn sie mit Noth dem frühen Grabe, so wachsen sie auf wie die Pflanze unter dem Schnee, leblos und schwach an Körper und blöde an Verstand, und machen durch fernere Fortpflanzung die Thorheit ihrer Eltern unsterblich.

Findet nun der verirrte Wollüstling keine Belehrung, kennt sein Laster keine Besserung, seine Unmäßigkeit keine Schranken, so eilt er mit immer schnelleren Schritten dem Verderben entgegen. Die äußerste Ueberspannung und Schwäche der Nerven legen den Grund zu traurigen Krankheiten, zur quälenden Hysterie und Hypochondrie, zur schwarzen Melancholie, zum Wahnsinn, zur Fallsucht. Die Zeugungstheile werden so geschwächt, daß dem Kranken die Samenflüssigkeit wider seinen Willen bei der geringsten Veranlassung entweicht. Ein trauriger Zustand! Kaum schließt der Unglückliche in der Nacht die Augen, so werden schon die Zeugungstheile widernatürlich thätig und erschöpfen ihn in schlüpfrigen Träumen. Dies geht zuletzt so weit, daß er auch im Wachen, wenn er nur eine weibliche Gestalt

erblickt, und selbst beim Stuhlgang und Urinlassen den genannten wichtigen Verlust erleidet. Frauenzimmer werden von einem langwierigen, ihre Kräfte verzehrenden weißen Flusse, von zu starkem Monatsflusse u. s. w. heimgesucht.

Hat der unglückliche Zustand einmal diese Höhe erreicht, so stellt sich bald ein schleichendes Fieber ein; die Kräfte drohen immer mehr zu erlöschen; der Unglückliche gleicht einer wandelnden Leiche; es folgen fliegende Hitze, ermattende Nachtschweiße, Durchfälle; im Rückgrate hat der Kranke ein Gefühl, als wenn ihm Ameisen darin kröchen, oder als wenn es ganz leer wäre; die Füße schwellen an; er wird ganz blöde und stirbt an einer Abzehrung, welche man unter der Benennung Rükkendarre von andern Krankheiten dieser Gattung unterscheidet.

Eine der empfindlichsten und für den Mann höchst traurigen Folgen ist das frühe Absterben der Zeugungskraft, das männliche Unvermögen. Der Mäßige erhält diese Kraft bis in sein spätestes Alter. Man hat mehr als ein Beispiel von hundertjährigen Alten, die ihre Männerpflicht noch mit Ehre erfüllten, während der ausschweifende Schwächling schon in der ersten Hälfte seiner Jahre kraftlos in dem Arme seines Weibes liegt. Welch kränkendes Gefühl für einen Mann, den Ansprüchen der Gattin nicht Genüge leisten zu können, nicht einmal die Befugniß zu haben, eheliche Treue von ihr zu fordern.

Freilich fühlt nicht jeder Wollüstling alle diese Folgen auf einmal, oder gleich in den ersten Jahren; indessen würde man sich doch gewaltig irren, wenn man sich deswegen vor den strafenden Folgen ganz sicher glaubte. Vieles kommt hier auf die Frühzeitigkeit der Ausschweifung und auf den Grad der Unmäßigkeit an: je später angefangen, je weniger oft das Laster begangen wird, desto weniger Unheil ist zu befürchten. Es gibt sogar einzelne Körper, die eine außerordentliche Reproductionskraft haben und lange, große Anstrengungen ohne merklichen Schaden ertragen können; doch ganz ungestraft kommt kein in

wahrem Verstande Ausschweifender davon; entschlüpft auch seine Jugend dem schlimmern Verhängnisse, so erwartet ihn doch ein elendes, sieches Alter. Frühe Hinfälligkeit, ein zusammengeschrumpfter, gebückter, hilfloser Körper, früher Verlust der Sinne, Zittern der Glieder, wankender, beschwerlicher Gang, Gicht, Geschwüre, Asthma, Brustwassersucht und andere Krankheiten, Triefen der Augen, Mangel des Gedächtnisses, Furchtsamkeit und hundert andere lästige Gefährten des Alters sind oft, doch nicht immer, Wirkungen der Ausschweifungen in der Jugend. Das Alter ist von der Natur nicht zu Krankheiten bestimmt, am wenigsten in den Jahren, wo unsere meisten Alten anfangen, seine Lasten zu fühlen. Wer in der Jugend weise und tugendhaft lebte, der kann auch im Alter noch jung sein, Gesundheit genießen und sich freuen. Man frage einen rüstigen Alten, wie es komme, daß er sich in seinen späten Tagen noch so kräftig befinde. Ich machte es nicht so, wird er sagen, wie unsere jetzigen jungen Leute; ich habe meine besten Säfte in der Jugend gespart; in meinem zwanzigsten Jahre wußte ich noch nicht, daß es zweierlei Menschen gäbe. — —

Eine der fürchterlichsten Folgen der zügellosen Wollust ist das immer weitere Umsichgreifen der venerischen Seuche, eine der schrecklichsten Krankheiten, welche je das Menschengeschlecht heimgesucht haben, eine schleichende Pest im wahrsten Sinne, die den menschlichen Körper bis in das Mark zernagt, den angesteckten Menschen zum giftigsten Thiere macht, sein schönes Antlitz mit einer scheußlichen Larve überzieht und sein Geschlecht verzehrt, wie der Fluch Gottes.

„Traurig ist das Loos der neuern Zeiten, in denen dieses „Gift erst bekannt und verbreitet worden ist, und traurig das „Gefühl, das den Menschenfreund bei Betrachtung desselben und „seiner Fortschritte befallen muß. Was sind alle, auch die tödt„lichsten Gifte in Absicht auf die Menschheit im Ganzen gegen „das venerische. Dieses allein vergiftet die Quelle des Lebens „selbst, verbittert den süßesten Genuß der Liebe, tödtet und ver-

„dirbt die Menschensaat schon im Werden und wirkt also selbst „auf die künftigen Generationen, schleicht sich in den Zirkel „stiller, häuslicher Glückseligkeit ein, trennt Kinder von Eltern, „Gatten von Gatten, und löst die heiligsten Bande der Mensch„heit. Dazu kommt noch, daß es zu den schleichenden Giften „gehört und sich gar nicht immer gleich durch heftige und Auf„merksamkeit erregende Zufälle verräth. Man kann schon völ„lig vergiftet sein, ohne es selbst zu wissen woher die üble „Folge entsteht, daß man es gewöhnlich erst recht allgemein „und tief einwurzeln läßt, ehe man die Mittel dagegen anwen„det, und auch wohl noch andere vergiftet, ohne es zu wollen „oder zu wissen. Eben deswegen kann man auch oft nicht „ganz gewiß sein, ob man völlig hergestellt sei, oder nicht. — „Und ist es dann zu seiner ganzen Höhe gelangt, welche ab„scheulichen Zerstörungen richtet es im menschlichen Körper an! „Die scheußlichsten Geschwüre bedecken den ganzen Körper; die „Knochen werden zernagt; ganze Theile sterben ab; Nasen- und „Gaumenknochen gehn verloren und mit ihnen Wohlgestalt und „Sprache; die peinlichsten Schmerzen im innern Mark der Kno„chen foltern den Unglücklichen besonders des Nachts, und ver„wandeln die Zeit der Ruhe in die qualvollste Tortur."

„Genug, das venerische Gift vereint alles in sich, was nur „ein Gift Peinliches, Ekelhaftes, Langwieriges und Fürchter„liches haben kann. Und mit diesem Gifte treiben wir Scherz, „belegen es mit dem artigen, gefälligen Namen der Galanterie„krankheiten, tändeln damit wie mit Husten und Schnupfen, „und versäumen sogar, sowohl im Ganzen als auch im Ein„zelnen, die schicklichsten Hilfsmittel zu rechter Zeit dagegen an„zuwenden. Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fort„schritten dieser schleichenden Pest Einhalt zu thun, und mein „Herz blutet mir, wenn ich sehe, wie das sonst so blühende „und robuste Landvolk, der eigentliche Kern für die Erhaltung „einer kräftigen Menschheit, schon anfängt durch die Mittheilung „der Städte davon angegriffen zu werden; wenn ich Städte

„sehe, wo sie noch vor zwanzig Jahren eine Seltenheit war „und jetzt schon allgemein geworden ist, und andere, von denen „es erwiesen ist, daß zwei Drittheile der Einwohner venerisch „sind; wenn ich in die Zukunft blicke und bei fernerer, unge„störter Fortwirkung des Giftes es unvermeidlich finde, daß „zuletzt alles, selbst die ehrbarsten Familien (durch Kindermägde, „Ammen 2c.) davon angesteckt werden; wenn ich die traurigsten „Beispiele vor mir sehe, wie die sittlichsten, ehrbarsten und or„dentlichsten Menschen ohne Ausschweifung und ohne es zu wis„sen, davon angesteckt, und selbst die Hütten der Unschuld ohne „Verschulden davon heimgesucht werden können!" — —

Daß Ueppigkeit und Wollust das Menschengeschlecht im Ganzen von seiner ursprünglichen Stärke und Größe heruntergebracht haben, dies lehrt die Geschichte unwidersprechlich. Wir wollen nur an unser eigenes Volk erinnern. Schon die alten Gallier spotteten über den kleinen Wuchs der Römer, und diese bewunderten bald darauf die riesenmäßigen Körper der Germanen. Germanen und Gallier aber waren damals noch ein rohes, dem Naturstande viel näheres Volk, das keine Ausschweifungen kannte. Nichts, sagt Cäsar, ist bei den Germanen verächtlicher, als wenn ein Jüngling in seinem zwanzigsten Jahre schon in dem Umgang mit dem weiblichen Geschlecht erfahren ist; jene werden im Gegentheil des größten Lobes würdig geachtet, die am längsten in dieser Unwissenheit oder im ehelosen Stande verbleiben; denn dadurch, glauben sie, werden die Kräfte unterhalten und die Leibesbeschaffenheit stärker. Noch treffender spricht Tacitus: Dort weiß man von unreifer Liebe nichts; die Zeugungskräfte werden lange bis zu ihrer Zeitigung aufbewahrt. Auch das weibliche Geschlecht wird länger geschont, bis endlich beide an Jugend und Stärke einander ähnlich sich paaren und Früchte zeugen, an welchen die Kräfte der Eltern nicht zu verkennen sind. — Wenn jene Germanen ihre heutigen Nachkömmlinge, besonders jene, die in volkreichen Sädten hausen, sehnt sollten! — —

Dies die physischen Uebel, welche unmäßige Wollust gebärt; und nun die moralischen!

So wie der Körper des Wollüstlings dahinwelkt, so erstirbt auch seine geistige Kraft. So wie alle Nerven der ganzen Organisation erschöpft werden, so wird auch ihr Mittelpunkt, das Gehirn, erschöpft, und so wie der ganze Körper des Ausschweifenden nur für die Zeugungstheile thätig sein muß, so neigt sich auch jede seiner Gedankenreihen nur nach Wollust hin. Jeder Gedanke erregt wollüstige Nebenbegriffe, und jedes unschuldige Wort bekommt eine schmuzige Deutung. Todt für jede andre Freude der Natur und der Geselligkeit, unempfindlich für Wahrheit, Schönes und Gutes, wird seine Kraft von nichts in Thätigkeit gesetzt, als von schlüpfrigen Bildern. Sein Verstand ist blöde, sein Character schwach und wankelmüthig, sein Geist unstät und flüchtig; feste Grundsätze sucht man bei ihm vergebens; er wählt nicht das was in sich und in seinen Folgen gut ist, er handelt nicht nach Vernunft, nicht menschlich; sondern ihn reißt das Angenehme hin; er greift blos nach dem was für den gegenwärtigen Augenblick seine Sinne kitzelt, er handelt thierisch. Zu einer edeln Handlung, die Anstrengung, Selbstüberwindung und Aufopferung kostet, ist er ganz untauglich. Nicht genug, in der Liebe die Mäßigkeit zu verletzen, ist er auch Schwelger in Essen und Trinken; gewöhnlich sucht er das Gefühl seiner Schwäche durch Uebermaß, besonders im Genusse geistiger Getränke zu verscheuchen, und das Bewußtsein seines niedrigen Wandels in einem betäubenden Rausche seiner Sinne zu begraben.

Wer wird Freundschaft mit ihm schließen können? Er verräth deine Geheimnisse an eine Dirne, verführt dein Weib, entehrt deine Tochter, küßt und drückt dich, um desto sicherer die Ehre deines Hauses zu zernichten, dein häusliches Glück zu verderben auf immer.

Welches Mädchen kann ihm seine Liebe schenken? Welches von ihm Treue und Glück erwarten? Er verspricht ihm alles

der Elende, heuchelt die redlichsten Gesinnungen, betheuert ewige Liebe, schwört fürchterliche Eide, nur um es in einer schwachen Stunde zu beschleichen, und wenn es gestürzt ist in Schande, Verderben und Verzweiflung, so geht er lachend davon, erzählt seinen Vertrauten mit einer Miene, als hätte er Großes erreicht die That, und spottet der Unglücklichen. Wie oft verwirren Verzweiflung, Scham und Furcht die Sinne der Betrogenen, daß sie ihre Frucht in der Stunde der Geburt mordet und ihr Leben im Kerker verseufzt, oder es unter der Hand des Henkers verblutet. Und wenn ein solches unschuldig verführtes und verlassenes Geschöpf sich nun ganz dem Laster hingibt, seinen Körper feil trägt, Andern Fallstricke legt, von dem scheußlichen Venusgifte angesteckt wird und lebendig in einem Spitale verfault: auf wen fällt die Schuld?

Wehe dem Mädchen, das sich entschließt, einem Ausschweifenden seine Hand zu geben. Des beständigen Wechsels gewohnt und unersättlich durstig nach neuen Reizen, wird er bald seiner Gattin überdrüßig, sie und ihr Kind schmachten lassen im Elende, Kraft und Vermögen an den Auswurf des weiblichen Geschlechts vergeuden und Weib und Kindern das Venusgift einimpfen, das er anderwärts eingesogen hat. Eifersucht und unsägliche Qualen werden das Weib, das sich nach seiner Liebe sehnt, foltern; Unzufriedenheit, Zank, Armuth und Krankheit werden das häusliche Glück untergraben, und sein Haus wird eine Hütte des Jammers werden. Eben so unglücklich ist der Mann, der ein liederliches weibliches Wesen zur Frau nimmt. Fremde Kinder nähren sich von seinem Schweiße, und er wird betrogen um den süßen Vaternamen.

Welchen Posten im Staate wollt ihr dem Wollüstlinge anvertrauen? Er betrügt Freund und Feind, verkauft Recht und Gerechtigkeit, bestiehlt und verräth sein Vaterland, nur um Mittel zu haben, seine zügellosen Begierden auf die mannig faltigste Weise zu befriedigen.

Daß die Stärke, der Wohlstand und die Blüthe ganzer Reiche nicht weniger durch Ueppigkeit zerrüttet werden, als das Glück des einzelnen Menschen; daß ein Reich nur so lange blühe, als sein Volk Mäßigkeit und gute Sitten ehrt und übt, daß es sich aber gleich seinem Verderben entgegenneige, sobald Weichlichkeit und Wollust es beherrschen; dies bestätigt die Geschichte eines jeden Staates.

Auf diese Weise wird die Liebe, welche geführt von der Natur, Freude und Leben gibt und dem Menschenleben das werden kann, was der Schöpfung die Sonne, ein scheußliches Ungeheuer, das durch seinen giftigen Hauch das Menschengeschlecht physisch und moralisch verkrüppelt und es dem Elende, der Qual und dem Tode in die Hände führt. Aufgehalten, oder wenigstens eingeschränkt kann die verderbliche Pest nur dann werden, wenn man die Quelle verstopft aus welcher sie entspringt, d. h. wenn man ihre Ursache aus dem Wege räumt. Die Glückseligkeit des Menschen fordert es, Eltern, Erzieher und Obrigkeiten auf die Ursachen der ausschweifenden Wollust aufmerksam zu machen, damit sie ihnen um so kräftiger entgegen arbeiten und ihre Kinder und Untergebenen von der schlüpfrigen Bahn, welche unfehlbar ins Verderben führt, zurückhalten können.

Ich rechne aber zu den vorzüglichsten Ursachen der überhand genommenen Unsittlichkeit die auf den nachstehenden Blättern angeführten:

1) eine zu große Bevölkerung der vornehmern Städte.

Daß eine große, an einem Ort zusammengehäufte Menschenmenge Sittenlosigkeit befördre, dies bedarf wohl keines weitläufigen Beweises. Wo viele Menschen sind, gibt es viele Böse, viel schlechte Beispiele, viel Verführungen. Das wachende Auge der Obrigkeit kann die Menge nicht übersehn, nicht jeden Winkel durchdringen; das Laster bleibt ungestraft und breitet sich um so mehr aus; der gute Ruf und die Schande, die

an kleinern Orten so Manchen vom Bösen abhalten, verlieren sich unter der Menge und werden unwirksam. Der Hang zur Gemächlichkeit, zum Vergnügen, das Streben gleich Andern zu glänzen, Modesucht und kostspieliger Luxus zwingen den Menschen, alle Mittel, rechtmäßige und unrechtmäßige aufzubieten, um sich andern gleich zu stellen. Daher Wucher, Betrug, Diebstahl, Bestechung, Verrath, Handel mit Gerechtigkeit, mit der Unschuld und mit seinem eigenen Leibe; daher wird Ehre und Tugend lächerlich, oder allenfalls noch eine Maske für den Klugen, um seinen Zweck bei einem Einfältigen zu erreichen; das Laster wird Mode und in Systeme gebracht, verliert seine Häßlichkeit und erwirbt sich den feinen Namen Politik. Man küßt den als Freund, dessen Wohl man untergräbt; man macht Versprechungen und lacht darüber. Das Weib heuchelt ihrem Manne Liebe und Tugend und buhlt hinter seinem Rücken; aufblühende Unschuld wird muthwillig gebrochen, der unreife Jüngling durch tausend Gelegenheiten verführt, und jedes Laster, das die Natur verabscheut, begangen. Bedenkt man nun noch, daß die vorzüglichsten Männer vom Lande an diesen Orten gebildet werden, daß sie statt Weisheit und Tugend, die feine List und das Laster der Stadt aus dieser auf das Land hinausbringen und das arglose Landvolk damit anstecken, wer ist alsdann im Stande den Schaden zu berechnen, den übermäßig volkreiche Städte der Menschheit in Rücksicht auf Sittlichkeit zufügen?

2) Geburt und Erziehung.

Manchem Menschen wird der Hang zur Wollust angeboren. Die Erfahrung hat es gelehrt, daß sich die Organe der Kinder in ihrer Beschaffenheit nach den Organen der Eltern richten. So erbt das Kind von dem lungensüchtigen Vater eine schwache Lunge, von dem nervenschwachen schwache Nerven, von dem wollüstigen mit empfindlichen Zeugungstheilen, die Empfindlichkeit dieser Theile. Je empfindlicher nun und reizbarer diese sind, desto früher entwickeln sie sich, desto leichter wer-

den sie aufgereizt, desto öfter verlangen sie Befriedigung: daher zu frühzeitige Wollust, daher Unmäßigkeit in derselben.

Sollte aber dieser Fehler bei der Erzeugung nicht angebildet worden sein, so wird er oft genug durch die verkehrteste Erziehung recht sorgfältig nachgetragen. Kaum ist das Kind geboren, so miethet man eine Amme, von der man gewöhnlich keine andere Kenntniß hat, als daß sie zur Noth gesund aussieht. Hält man gerade keine Amme, so hat man doch ein muthwilliges, ungezogenes Kindermädchen, und nun bekümmert sich die Mutter den lieben, langen Tag nicht mehr um ihr Kind. Die Mägde mögen zusehn, wie sie mit ihm fertig werden, und wer diese Leute nur ein wenig beobachtet hat, der weiß wie sie manchmal mit den Kindern umgehn. Es ist eine traurige Wahrheit, daß schon in frühen Jahren manches Kind durch seine Wärterin mit wollüstigen Reizen bekannt gemacht wird, indem diese durch dieselben das schreiende Kind zu beruhigen sucht. Ist das Kind größer, so läßt man es noch immer in dieser Gesellschaft; es sieht die Caressen der Magd mit ihrem Adonis, bekommt dabei Eindrücke, die unauslöschlich sind und die Entwickelung des Geschlechtstriebes auf eine unglückliche Weise befördern. Manche Eltern begehn sogar die Unvorsichtigkeit, ihre fünf- bis siebenjährigen Knaben bei solchen Dirnen schlafen zu lassen, und ehe sie sich's versehn, sind die Kleinen mit Kenntnissen bereichert, die sie im zwanzigsten Jahre noch früh genug bekämen. Wenn man irgend etwas den Eltern mit allem Nachdruck ans Herz legen soll, so ist es: mehr Aufmerksamkeit auf ihre Kinder in den ersten Lebensjahren zu wenden. Die meisten Eltern bilden sich gar nicht ein, daß es möglich wäre Kinder in diesen Jahren schon zu verderben, und doch gibt es traurige Beispiele, daß der Keim zu einem elenden Leben dem unschuldigen Knaben frühzeitig von frecher Hand ins Herz gelegt wurde, in Menge.

Man mache es sich zum Hauptaugenmerk bei der Erziehung, dem zu frühen Erwachen des Zeugungstriebes entgegen-

zuwirken. Hierzu wird die Befolgung nachstehender Maßregeln beitragen.

Vor allem muß man sich hüten, die Zeugungstheile zu warm zu halten. Wärme befördert Wachsthum und Entwickelung. Man vermeide daher das zu warme Bekleiden dieser Theile; man lasse vorzüglich Kinder nicht in Federbetten schlafen. Federbetten wärmen zu sehr, befördern den Zufluß der Säfte in die äußern Theile, und erhöhen Empfindlichkeit und Lebensthätigkeit derselben; lauter Umstände, die das frühe Erwachen der Wollust begünstigen. Säcke, mit Heu oder Moos angefüllt zur Unterlage, und eine leichte, mit Baumwolle gefütterte Decke, gewähren Kindern das heilsamste Lager. Jedes Kind muß sein eignes Bett haben; keins darf nach dem Erwachen länger im Bette verweilen.

Ein vorzüglich schädlicher Mißbrauch bei zarten Kindern ist das Kitzeln. Anhaltendes Kitzeln ist ein starker Nervenreiz, und das widernatürlich starke Lachen, das Sträuben und Herumschlagen mit allen Gliedern sind künstliche Zuckungen, welche schon öfters in wahre konvulsivische Krankheiten übergegangen sind und einigen Kindern auf der Stelle das Leben geraubt haben. Wenn es auch nicht immer sogleich diese schrecklichen Folgen hervorbringt, so schwächt es doch oft wiederholt, nicht wenig und läßt Anlage zu Nervenkrankheiten, besonders zur Fallsucht zurück. Außerdem aber wirkt es besonders, wenn es auf den Unterleib oder die Fußsohlen angebracht wird, stark auf die Zeugungstheile und trägt zu früher Entwicklung und zur Empfänglichkeit für Wollustreize mehr bei als man durchgängig zu glauben scheint. Vernünftige Eltern sollten daher nie gestatten, daß mit ihren Kindern auf diese Weise gespielt werde.

Zu der großen Zahl von Thorheiten, welche bei dem Umgang mit Kindern begangen werden, gehört das unablässige Kosen und Küssen derselben. Diese unvernünftige Gewohnheit ist in mancher Beziehung äußerst schädlich, denn wie leicht geschieht

es nicht, daß ein Kind, welches Jeder küßt, von einer Krankheit angesteckt werde? Da Lungensucht und Venusseuche so allgemeine Krankheiten unter den vornehmern Menschen sind — von denen man doch seine Kinder am liebsten küssen läßt — so muß man erschrecken bei dem Gedanken an die Gefahren, denen Kinder durch diese unnöthigen Liebkosungen ausgesetzt sind, bei dem Gedanken an die Möglichkeit, daß ein Kind durch einen einzigen Kuß von einer häßlichen Krankheit angesteckt oder gar um sein Leben gebracht werden kann. Zudem muß das öftere Küssen auf die Fortpflanzungsorgane Einfluß haben, muß dunkle Gefühle und Ahnungen rege machen und so das unzeitige Aufwachen der Zeugungsfähigkeit begünstigen.

Viele Fleischspeisen, Gewürze, Weine und andere geistige Getränke tragen hierzu ebenfalls nicht wenig bei. Sie reizen das Blut, erhöhen die Empfindlichkeit und verstärken jedes Gefühl.

Man suche die Thätigkeit des Lebens mehr nach andern Organen hinzuleiten, suche die übrigen Theile des Körpers durch Arbeiten und Leibesübungen, welche dem Alter des Kindes angemessen sind, mehr auszubilden, zu stärken und gegen Verzärtelung und übergroße Empfindlichkeit abzuhärten. Vor allem aber vermeide man:

3) Zu frühe Anspannung der Geistesthätigkeiten, besonders durch den vorzeitigen Beginn des Schulunterrichts, denn dadurch wird zu jener, auch in andern Beziehungen verderblichen nervösen Ueberreizung der Grund gelegt; 4) unmäßiges Streben nach Genüssen der Sinne und der Einbildungskraft; 5) Mangel an moralischer Ausbildung, gehören zu den Hauptursachen der Unordnungen im Liebesgenusse, werden aber erst weiter unten umständlicher gewürdigt werden.

6) Verführung aller Art.

Aber was nützt es, alle mögliche Sorgfalt bei Erziehung unsrer Kinder angewendet, die zu frühe Entwickelung des Zeugungstriebes so viel wie möglich bei ihnen gehindert,

ihren Charakter gestärkt, ihrer Seele Streben nach dem Wahren und Guten, und Abscheu vor dem Bösen tief eingeprägt zu haben, was nützen uns unsere Sorgen, unsere Wachsamkeit, unsere Mühe, wenn noch überall die Verführung lauscht und durch tausend schwarze Ränke und Künste das in einem Augenblick wieder niederreißt, was wir in Jahren aufgebaut haben? Sehr niederschlagend ist es, wenn man sieht, daß selbst die edlern Menschen, die dazu auserwählt scheinen, die Tugend in ihrem göttlichen Glanze und gute Sitten mit ihrem Zauber darzustellen, des Menschen natürlichen Hang zum Wahren, Guten und Schönen zu befördern, und ihn durch die Wundermacht der bildenden Künste zur Glückseligkeit hinzureißen — daß diese Menschen Kuppler des Lasters geworden sind und die Unschuld auf die feinste und süßeste Weise vergiften: ich meine Schriftsteller, Dichter und Romanschreiber. Ueberall rühmt sich die Dichtkunst wegen des wichtigen und wohlthätigen Einflusses, den sie von jeher auf die Menschheit gehabt und noch immer habe; daß sie die rohe Menschennatur verfeinere, das Gefühl für das Gute und Schöne stimme und Weisheit und Moral dem Menschen theuer und werth mache. Daß die Dichtkunst alles dies vermöge, daß sie es auch oft schon geleistet habe, dies glaube und bekenne ich sehr gern; daß sie aber in neuern Zeiten vieler Orten das Gegentheil gewirkt, hierzu braucht man die Beweise nicht weit herzuholen. Ja, es gab weise Dichter und es gibt deren noch, die sich die Menschheit zu ihrer Schuldnerin machten, den Menschen sich selbst und seine höhere Bestimmung kennen lehrten, ihm die Mittel zu seiner Vervollkommnung zeigten, und ihn aus dem Schlummer zu lichtvoller Thätigkeit riefen. Aber viele auch waren und sind niederträchtige, kleine Seelen, Schmeichler des Lasters und elende Kriecher, die sich von einem verächtlichen Spekulationsgeiste regieren lassen, ihre Talente verschwenden um Modelastern zu huldigen, und sich den Beifall der Lüstlinge zu erschleichen. Sie gleichen Bänkelsängern, die es wohl wissen, daß

sie ein paar Kreuzer mehr verdienen, wenn sie einer betrunknen Gesellschaft schmuzige Lieder vorsingen. Es verursacht Ekel, wenn man manchen unsrer Dichter und Romanschreiber zur Hand nimmt und findet, wie er auf einer Seite der Tugend das Wort redet und auf zehn andern durch üppige Anspielungen, schlüpfrige Zweideutigkeiten und Gemälde wollüstiger Scenen die Einbildungskraft unreifer Jugend erhitzt und alle Nerven eines Wollüstlings in gierige Glut versetzt. Und solche Schriftsteller glauben dadurch noch Genie und Witz gezeigt zu haben! Die Tugend in ihrer Schönheit zu zeigen, für das Große und Edle den Menschen empfänglich zu machen, ihn zur Menschenliebe, Selbstbeherrschung und Großmuth aufzumuntern, dazu gehört Geistesgröße und Schwung; aber ein wollüstiges Bildchen zu malen, einem Faun durch süßkandirte Zoten Lachen abzugewinnen, dazu gehört nur ein sehr gemeiner Sinn. Man weiß ja, daß wenn es auf Zoten ankommt, Jeder witzig ist, und daß der Pöbel, wenn etwas Schlüpfriges zur Sprache gebracht wird, gleich eine Menge von Bildern in Bereitschaft hat, die er aufzutischen weiß. Und wer kann den Schaden berechnen, der aus diesem Mißbrauch menschlicher Fähigkeiten für die Menschheit emporwuchert? Mancher würde noch lange unschuldig sein Leben durchwandelt haben, hätte er nicht in einer unglücklichen Stunde ein Buch zur Hand bekommen, welches sein Blut in Wallung brachte und den ersten Funken unreifer Wollust in seine Seele warf. Wie viele findet man nicht, die es gestehn, daß sie die erste Sünde der Selbstbefleckung bei einem schlüpfrigen Roman oder Gedicht begingen? Wem verdanken oft die lebenden Gerippe ihre scheußliche Gestalt? Elenden, unmoralischen Schriftstellern, die um schnödes Gold ihre Feder der Wollust verkauften, die auf ein ehrenvolles Andenken bei der Nachwelt verzichteten, indem sie den Lüsten und der lüsternen Einbildungskraft ihrer Zeitgenossen fröhnten.

Was thaten euch Thuisko's Heldensöhne?
Ihr macht sie geil und frech.

Was thaten euch Thusneldens Enkelinnen?
Ihr decktet sie mit Scham.

Und eure Gaben? Ach, sie wurden vielen
Von eurem Volke Gift.
Sie weckten böse Brunst und Thierbegierde
In mancher keuschen Brust.

Wer heilet diese nun nach eurem Falle
Von dieser schnöden Sucht,
Wer jene, die von diesen angestecket,
Ein gleiches Uebel frißt?

Wer dämpfet eure Lieder? Ach, sie schallen
Im ganzen Erbe Teuts.
Wer tilget sie? Sie dauern, wirken Unheil
Bis an der Zeiten End.

Denis.

Ein gleicher Vorwurf trifft den Mißbrauch der bildenden Künste. Empörend sind die Sudeleien, welche Kupferdruck und Lithographie als Genrestücke, Caricaturen und Witzbilder dem Publicum zur Schau stellen. Der gleißende Unflath lockt die Menge an und mitten unter den glossirenden Gaffern steht das schuldlose Kind, brennend vor Wißbegier und hier mit dem Abschaum der Wollust getränkt! — Doch auch die edleren Schöpfungen der Malerei und Bildhauerkunst dürfen dem Kinde nur mit Auswahl zugänglich sein. Der löbliche Wahlspruch: „Dem Reinen ist Alles rein," hält, als Erziehungsdogma, keineswegs die Probe. Eltern, welchen das Gedeihen ihrer Kinder am Herzen liegt, werden daher Anstand nehmen, die schaulustigen Kleinen in Museeen und Galerieen zu führen. Wie oft aber dient selbst der häusliche Bilderschmuck zur Verführung der Unschuld!

Auch die Thorheit Erwachsener, Kinder jeden Alters rücksichtslos in das Theater mit sich zu nehmen, ist einer ernsten Rüge werth. Theatralische Vorstellungen sollen den reifern Menschen bilden; sie können daher, mit wenigen Ausnahmen, nicht

Gegenstand der Unterhaltung für Kinder sein. Der Gestalten nicht zu gedenken, unter welchen verschiedene Leidenschaften die Bühne betreten: schon die Gewißheit, daß die Liebe in jedem Stücke die Hauptrolle spielt, müßte den einsichtsvollen Mentor warnen. Noch gefährlicher ist das Ballet. Wie schlüpfrig spricht hier die Pantomime! Wie verrätherisch sind die Stellungen der Paare! Endlich ist auch die Tanzkunst, als Unterrichtsfach, in unsern Tagen ein Weg zur Verführung geworden. Zarte Mädchen, blühende Knaben werden durch sie methodisch an einander gekettet und oft ist mit Ablauf der Uebungen ein Roman in bester Form fertig. Dem Kind muß Tanz nur Gymnastik sein. Gesellschaftstänze unter beiderlei Geschlechtern entfremden die Kinder ihrer Sphäre, kürzen die goldne Zeit der Unbefangenheit und vergiften Moralität und physisches Wohl oft für immer.

7) Unglückliche Ehe.

Auch selbst das süße Band, welches dem Menschen den ungehinderten und höchsten Genuß der Liebe aufbewahren und sichern sollte, kann Vielen Veranlassung werden, sich feiler Wollust in die Arme zu werfen und durch Unmäßigkeit und Unordnung die Gesetze der Vernunft zu verletzen. Hierzu gibt die Ehe Gelegenheit, wenn die Gatten in ihr das gewünschte, sehnlichst gehoffte Glück nicht finden. Das höchste und einzige Ziel, welches sich Jüngling und Mädchen für ihre Wünsche steckten, zu dessen Erreichung sie alle Pläne entwarfen, alles dachten, thaten und litten, war, einst die Gattin eines braven Mannes, der Gatte eines guten, liebevollen Mädchens zu werden. Wenn sie sich nun endlich ihrem Ziele nähern, sich schon im Schooße der Glückseligkeit wähnen und nun statt geträumter Wonne alle Qualen einer unbefriedigten Liebe, eines freudeleeren, verdrußvollen Lebens und einer ewigen Sklaverei fühlen: dann ist unversiegbarer Gram ihr Loos, oder sie ergreifen das gefährliche Entschädigungs- und Zerstreuungsmittel der zügellosen Ausschweifung.

Die Ursache mancher unzufriedenen Ehe mag freilich in den überspannten Begriffen liegen, die sich viele von der Glückseligkeit in derselben machen, und mit denen sich Jünglinge und Mädchen ihre Köpfe durch Gedichte und Romanlektüre bis zum Zerspringen angefüllt haben. Da denkt man freilich nur an eine Phyllis, Chloe, unschuldige, arglose Schäferinnen, Engel, Kinder des Lichts, holde Fräulein, Feen, Nymphen und Göttinnen; dem Mädchen aber wandeln zärtliche Schäfer, hand- und sattelfeste Ritter, Heroen und Götter vor der Seele; dabei muß, das versteht sich, ein ewiger Wechsel von grünenden Fluren, duftenden Blüthen, Nachtigallengesang, von Küssen, Scherzen und Liedern, von Freudengelagen, Wonne und Glanz auf einander folgen. Statt alles dessen findet die nur für solche Gegenstände gestimmte Phantasie ganz natürliche, schwache, menschliche Menschen, Weiber mit empfindlichen, eigensinnigen, hysterischen Köpfchen, Männer, die aus schmeichelnden, zärtlichen Liebhabern in gleichgiltige, herrschsüchtige, unbescheidene Gatten verwandelt sind, Haushaltungs- und Nahrungssorgen, beschwerliche Schwangerschaften, Niederkunften, Kindergeschrei und Kinderunrath. Und nun steht man da mit weit aufgerissenen Augen und wundert sich, wie das zugehe. Hätte ich das gewußt! sagt man nun — und man hätte es wissen können; man hat es ja alle Tage vor sich. Aber, wie es zu gehn pflegt, man sieht gewöhnlich den Wald vor lauter Bäumen nicht: und wenn es auch schon andern so geht, so sind sie selbst schuld daran; jeder dünkt sich doch immer klüger zu sein als der andere, und jeder will es besser machen — so spricht man — — vor der Hochzeit.

Das beste Mittel gegen diese Art von mißvergnügten Ehen besteht eigentlich darin, daß man mehr in der Welt lebt, in welcher man geboren ist, als in der, welche eine üppige Phantasie erschaffen; daß man sie gerade so erkennen lerne, wie sie ist; daß man in ihr kein größeres Glück erwarte, als sie zu geben geschickt ist; daß man in Menschen keine Engel

suche und als schwacher Mensch auch schwache Menschen ertragen lerne; daß man endlich die große Kunst studire, seine Wünsche zu mäßigen und mit dem was man hat, zufrieden zu sein.

8) Gezwungene Ehen.

Weit unglücklicher aber ist die Ehe, zu welcher einer von beiden Gatten gezwungen wurde. Das elendeste Leben, das sich schildern läßt! Gewöhnlich sind es gefühllose Eltern, die ihre Kinder in diesen jammervollen Zustand versetzen, und gewöhnlich hilflose Töchter, welche in diese Lage gestürzt werden. Man sollte wahrhaftig an der Möglichkeit zweifeln, daß Eltern durch Geld geblendet, ihre Kinder wie Sklaven verhandeln, sie um ihr ganzes übriges Leben betrügen, ihnen jede künftige Freude unmöglich und ihnen den Tag der Beerdigung wünschenswerther, als den Tag der Hochzeit machen können. Und doch gibt es der Eltern viele, die von Menschenglück so verkehrte Begriffe haben, daß sie es blos nach der Zahl der Thaler abmessen; die fest überzeugt sind, daß ihr Kind nicht unglücklich sein könne, wenn es gut esse und trinke, sich glänzend kleide, Titel, Bedienten und Wagen habe. Liebe glauben sie, komme schon von sich selbst, wenn sie nur erst bei einander sind. Die Thoren! Was würden sie dazu gesagt haben, hätte man das Argument bei ihnen gebraucht? Man erinnere sich nur an die Qual die man fühlt, wenn man neben einem Gesellschafter eine kurze Zeit zubringen muß, dessen Charakter unleidlich ist. Wie muß einem Weibe zu Muth sein, das auf ewig an einen ihm widerwärtigen Mann gebunden ist! Wie kann ein solches dem Manne zärtlich begegnen, der es an seinem ganzen Lebensglücke hindert? Wie ein Mann froh an der Seite einer Gattin leben, in deren Herzen vielleicht ein früheres Liebesgefühl wohnt? Die Gesundheit der Frau wird bald von Gram untergraben, und alle traurigen Folgen einer unglücklichen Ehe an ihr sichtbar werden. Mißmuth wird den Gatten zum Trinker, zum Verschwender und zügellosen Wollüstling machen, und von nun an werden Unzufriedenheit, Traurigkeit, Eifersucht, Zank, Krank-

heit, auch wohl Armuth und Elend die Tage dieser Menschen ausfüllen. Ihre Kinder, unter Widerwillen gezeugt, in Gram getragen und geboren, können keine andere, als schwache und schläfrige Geschöpfe werden. So bildet eine gezwungene Ehe die Quelle des Unheils für Mann, Weib und Kind und selbst für den Staat, dem sie nicht so viele taugliche Bürger liefert; so untergräbt sie Gesundheit, Sittlichkeit und jedes häusliche und bürgerliche Glück; und an all dem Uebel sind Eltern schuld, welche ihr Kind wider dessen Willen glücklich machen wollen. Diese Bedrückung ist empörend und verdient, daß sich weise Obrigkeiten der Unterdrückten annehmen und sie gegen solche Gewaltthätigkeiten schützen. Unrecht braucht Niemand zu dulden, auch ein Kind von seinen Eltern nicht, und es ist diesen keinen Dank für sein Dasein schuldig, wenn sie es ihm gaben, um es in Verblendung elend zu machen. Wenn aber eine solche Unglückliche von Niemand geschützt, wie ein Opferlamm ihrem Bräutigam am Altar geschlachtet werden soll, so müßte wenigstens dieser, wenn er anders einen Funken Menschengefühl und Vernunft hat, einen Schritt hindern, der ihm wahrhaftig auf keine Weise frommen kann. Heirathet er aus Spekulation, so läßt sich ihm freilich nichts sagen, denn bei dieser Art Menschen ist meist schon alles Gefühl für fremde Leiden durch Jugendsünden abgestumpft, und sie sind daran gewöhnt, ihre Freuden auf dem Grabe weiblicher Unschuld und Glückseligkeit zu pflücken. Heirathet er aber aus Liebe, so sei er doch kein so großer Thor, sich den geliebten Gegenstand gewaltsam ausliefern zu lassen, denn dadurch beraubt er sich gewiß aller Seligkeit der Liebe, die gezwungene Braut bringt ihm nur Haß und Abscheu entgegen, vergällt durch Gram und Traurigkeit sein Leben so gänzlich, daß er seine unbesonnene That bald genug bereuen wird.

Freilich fällt auf der andern Seite auch die Wahl der Töchter oft auf Gegenstände, von denen das besorgte Vaterauge nur Unheil voraussieht, und es ihm und allen Vernünf-

tigen gewissenlos scheinen würde, die Wahl zuzugeben. Darum sollten richtig geleitete Mädchen bessere Kenntnisse von Menschen und Menschenwerth haben, um nicht unüberlegt zu handeln, von den Eltern, so bald sie in dem Alter sind, auf diesen Gegenstand aufmerksam gemacht und von dessen Wichtigkeit überzeugt werden; zwischen beiden müßte immer das vollkommenste Vertrauen herrschen, damit Kinder nie Geheimnisse vor ihren Eltern hätten, und diese bei Zeiten durch liebreiches Zurechtweisen und klugen Rath manchen thörichten Schritt ihrer Kinder verhindern könnten. Sollte es endlich einem Vater ganz unmöglich sein, die Neigung seines unvernünftigen Kindes zu billigen, so zwinge er es doch nicht, die Wahl die er getroffen anzunehmen, indem es immer leichter ist, ein gewünschtes Gut zu verlieren und dabei seine Freiheit zu behalten, als beide mit einem Male einzubüßen und noch einen Quäler dazu zu erhalten.

9) Kinderlose Ehen.

Eine andere Gattung von unzufriednen Ehen sind die kinderlosen. Viele Gatten befinden sich in zureichenden Glücksumständen, um eine Familie ernähren zu können, und sehn ihren heißesten Wunsch doch nicht in Erfüllung gehn, können sich nicht an den Früchten ihrer Liebe erfreuen. In dieser Lage geschieht es oft, daß der Mann die Frau als unfruchtbar, daß er sie für die Ursache des Kindermangels ansieht, sie durch Vorwürfe kränkt und ihr das Leben verbittert. Zur Zeugung einer Frucht gehört ein gesunder Beitrag von beiden Theilen. Die Schuld des Kindermangels kann daher auf den Mann so gut, als auf das Weib fallen, selten aber ist eins von beiden im Stande, diese Ursache so deutlich einzusehn, daß es berechtigt wäre, sie dem andern aufzubürden. Oft ist sie von der Art, daß ein sachkundiger Arzt sie heben und den hoffenden Gatten das Glück der Ehe wiederschenken kann.

10) Ungleiche Ehen.

Unter den unzufriednen Ehen verdienen wohl die unglei-

chen eine vorzügliche Stelle. Ein alter Mann, der der Welt als Mensch und Bürger seine Dienste geleistet hat, sich das letzte Viertel seines Lebens die Ruhe im Kreise seiner Kinder gefallen läßt und fernerhin mehr durch weisen Rath als durch die That zu nützen sucht, verdient immer die Ehrerbietung der Jüngern. Aber wenn er sich um diese Zeit noch einmal einfallen läßt, einem Mädchen von Liebe vorzuschwatzen, und, in dem Falle, daß dieses sich darob entsetzt, auf seine Geldkasten zeigt und es dadurch zu blenden sucht, das schlaue Kind aber, ein Auge auf das Gold, das andere auf die grauen Haare des Freiers gerichtet, seine Rechnung geschwind überschlägt und Verlust, Gewinn und Hoffnung richtig schätzend, den Accord eingeht: so ist das gewiß die lächerlichste Scene von der Welt. Findet man aber ein altes Weib, das einem jungen Manne zu gefallen sucht, so ist das Lachen nicht mehr möglich, sondern es wandelt einen die Empfindung des Grausens an, wie es beim Anblicke eines Gegenstandes geschieht, der dem Innersten unserer Natur widerstrebt. Wie sehr übrigens solche Ehen die Gesundheit der ältern Partie und die Zufriedenheit und Sittlichkeit der jüngern vernichten und die Bevölkerung vermindern, dies liegt so offen vor Jedermanns Augen, daß dessen umständliche Entwickelung hier überflüssig ist.

11) Ungesunde Ehen.

Alle die traurigen Folgen, die aus ungleichen Ehen für die Verheiratheten, die Nachwelt und den Staat, für Gesundheit und Sittlichkeit entspringen, gesellen sich auch im vollem Maße zu einer ungesunden Ehe. Auf den ersten Anblick scheint es hart, einem Menschen, dem die Natur schon das erste Lebensgut, die Gesundheit, versagt, auch die Freude und Unterstützung, welche er in der ehelichen Verbindung hofft, zu verweigern. Indessen, wenn solche Menschen bedenken, daß sie durch diese Verbindung ihre Leiden oft um Vieles verschlimmern, daß sie durch sie einen andern Menschen zwingen, an ihrer traurigen Lage Antheil zu nehmen, daß sie weiter nichts

als ihre Krankheiten fortpflanzen können, dadurch die Zahl der Siechen vermehren und zum Ruin des Menschenstammes beitragen; so werden sie sich eines Genusses begeben, der für sie in der That kein Genuß ist, im Gegentheil ihnen jede andere noch mögliche Freude auf das Gewisseste raubt. Denn ich brauche es hier nicht zu wiederholen, wie sehr jede Krankheit durch den Genuß der Liebe erhöht und ihr verderblicher Gang beschleunigt wird. Mancher, den eine voreilige Heirath im ersten Jahr der Ehe schon zum Grabe führte, würde, hätte er nicht geheirathet, noch längere Zeit, trotz seiner Kränklichkeit, in einem erträglichen Zustande gelebt haben.

Kein Kranker darf heirathen, bevor er ganz genesen ist. Ist seine Krankheit heilbar, so muß er sie erst durch schickliche Mittel heben lassen und vollkommen hergestellt sein, ehe er jenen wichtigen Schritt wagt. Ich habe baumstarke Männer gekannt, die gewiß nicht dazu gemacht waren, an den Folgen der Hochzeit zu sterben, die aber kurz nach überstandnen Leiden noch als Genesende ihrer Braut die Hand gaben und sich dadurch bald wieder in Krankheit und so in den Tod stürzten. Ueberhaupt kann man es Verehlichten nicht genug einschärfen, daß sie sich auch bei geringem Unwohlsein der thätigen Liebe enthalten, weil auch kleine Unpäßlichkeiten durch diesen Diätfehler verschlimmert und oft gefährlich werden können. Krankheiten, welche die Ehe vorzüglich verbieten, sind: venerische Uebel so lange sie nicht auf das Vollkommenste geheilt sind; ein hoher Grad von Schwäche, welcher durch zu frühe und übermäßige Ausschweifungen entstanden ist; drohende oder wirklich ausgebrochene Lungensucht; jede andere Art von Auszehrung; Nervenkrankheiten, besonders die Fallsucht, Hysterie, Hypochondrie; Aussatz, üble Geschwüre, Verhärtungen in den Brüsten, weißer Fluß, Krebs u. a. Schlimm genug, wenn sich das Uebel erst während der Ehe entwickelt. Ist noch Hilfe möglich, so werden die Kranken nur dann von ihren Leiden befreit werden, wenn sie sich die äußerste Mäßigkeit im Liebes-

genusse gefallen lassen. Gewiß liegt in der Vernachlässigung dieser Regel die Ursache, warum so viele Krankheiten verheiratheter Personen der Kunst des Arztes große Schwierigkeiten in den Weg legen.

Zwölftes Kapitel.

Mittel, in der Ehe glücklich zu leben.

Bisher hätten wir also das betrachtet, was in der Ehe nicht sein soll, damit sie ihren Zweck nicht verfehle. Was wird aber dazu erfordert, damit die Ehe die Glückseligkeit gewähre, die ein jeder in ihr zu finden hofft? Diese Frage möchte hier ganz am rechten Ort stehn, und die treffendste Antwort auf dieselbe sich so aussprechen:

Ein einzig Mittel ist auf Erden,
Allein es ist unendlich schwer;
Die Thoren müssen weise werden —
Und seht, sie werden's nimmermehr.

Gellert.

Das wäre freilich vor allen Dingen nöthig! Nöthig wäre es, daß der Mensch schon von früher Jugend an so gebildet würde, daß er sich, seine Bestimmung und seine Verhältnisse zu andern Menschen kennen lernte; daß man ihm die Mittel, seinen Körper gesund, stark, dauerhaft und schön, und seinen Geist hell und froh zu machen und zu erhalten lehrte; daß man ihn mit der großen Kunst bekannt machte, seine Leidenschaften zu bezähmen, die Zufriedenheit in sich selbst zu finden, die Schwach-

heiten anderer Menschen im Umgang zu ertragen und sich nach ihnen zu richten; mit Einem Worte: der Mensch müßte an Leib und Seele ganz Mensch sein. Wenn Alle so, wenn Alle gut und weise wären, dann wäre freilich die Erde ein Paradies, das Leben mit Menschen in jedem Verhältnisse Seligkeit, die Ehe aber unaussprechliche Wonne. Dies ist nun aber nicht und wird allem Anschein nach nie werden, und man kann weiter nichts thun, als dahin streben, mit dem Menschen, so wie er jetzt ist, so gut wie nur möglich zu leben, In der ehelichen Verbindung wird dies nur unter der Bedingung möglich sein, daß Liebe die Gatten zusammenführt, daß die Neigung einen Gegenstand trifft, der Liebe verdient, und daß man die gegenseitige Liebe zu erhalten wisse.

Auf die Wahl des Gatten kommt freilich das Meiste an, und es wäre wohl zu wünschen, daß man sie für das ansähe, was sie wirklich ist: für einen Schritt, der mehr entscheidet, als die Geburt des Menschen, und das Schicksal des ganzen übrigen Lebens unwiderruflich bestimmt. Soll diese Bestimmung eine glückliche heißen, so muß dabei auf folgende Umstände genaue Rücksicht genommen werden:

1. Auf das Alter. Der Gatte soll nicht unter fünfundzwanzig und nicht über fünfunddreißig Jahre alt, die Gattin aber immer wenigstens um fünf Jahre jünger sein. Ist sie mit ihm in gleichem Alter oder, was noch schlimmer ist, älter als er, so verliert sie für ihn zu bald ihre Reize, und mit diesen verschwindet Zuneigung und Zufriedenheit, wenn der Mann noch das Bedürfniß der Liebe fühlt.

2. Auf die Gesundheit. Wer diesen Punkt an dem zu wählenden Gegenstand übersieht, der darf auf keine Freuden im Ehestande rechnen.

Mit der Gesundheit schwindet Schönheit, Liebreiz, Munterkeit, Zärtlichkeit und Freude, und an ihre Stelle treten ein abschreckendes Aeußere, Widerwille, Verdruß, Traurigkeit, zuletzt

wohl auch Armuth und Elend. Nicht ein jeder ist im Stand, die Gesundheit eines Menschen zu beurtheilen und zu entscheiden, ob man auf ihre Dauerhaftigkeit rechnen könne. Eine Skizze, welche die vorzüglichsten Kennzeichen einer dauerhaften Gesundheit und einer vielversprechenden körperlichen Anlage enthält, wird mehr als einem Leser gute Dienste leisten können.

Der Bräutigam also, von dem ein Mädchen das Glück der Ehe in schönster Vollkommenheit hofft, muß vollkommen ausgewachsen sein, einen graden, regelmäßigen Wuchs, muskulöse Gliedmaßen, und viel Lebhaftigkeit in seinen Bewegungen haben. Seine Gesichtsfarbe sei frisch, sein Auge hell und munter, die Brust erhaben, der Athem frei, so daß auch beträchtliche Höhen ohne Beschwerden erstiegen werden können, der Bauch nicht hervorstehend, der Appetit stark, die Verdauung gut. Seine Gemüthsstimmung sei meistens gleich und heiter; er sei mitleidig, ohne gleich in Thränen auszubrechen; sein Zorn sei schwer zu erregen, aber wenn er einmal aufwacht, stark und wirksam; sein Schlaf normal, die Stimme immer gleich, wohlklingend und männlich.

Ein zarter, schlanker Gliederbau, eine überfeine Haut mit blendender Weiße und einer feinen Röthe, langer Hals, enge, platte Brust, häufiger Husten, Beschwerden im Athmen beim Berganſteigen, eine veränderliche Stimme, eine große Empfindlichkeit der Seele verbunden mit einer großen Veränderlichkeit der Gemüthsstimmung, die unvermuthet von grenzenloser Ausgelassenheit zu Mißmuth oder gar Schwermuth herabsinkt, schnelle Ermüdung bei geringer Anstrengung, Beschwerden im Unterleibe bei geringen Diätfehlern — alle diese Zeichen lassen auf keine dauerhafte Gesundheit schließen. Eingefallene, mit blauen Ringen umgebne Augen, ein matter oder auch brennender Blick, kurzes Gesicht, blasse oder erdfahle Farbe, eingesunkene Wangen, riechender Athem, große Empfindlichkeit gegen Wärme und Kälte sind Zeichen einer schon eingetretenen Zerrüttung der Gesundheit.

Eine gewisse Fettigkeit in jüngern Jahren, aufgetriebenes, schwammiges Fleisch sind nicht eben große körperliche Empfehlungen und meistens Verräther der Unmäßigkeit in mancherlei Stücken.

Das Mädchen, das mit seiner Hand einen Mann beglückt, soll einen schönen, proportionirten Körperbau, viele und weiche Hauptbaare, eine feine, reine Haut, muntere Augen, volle, blühende Wangen haben; die Gesichtszüge drücken Heiterkeit und unschuldige Hingebung aus, die Stimme sei hell, rein und klingend, der Busen voll, der Rücken gegen das Kreuz hin eingebogen, alle Glieder genährt und abgerundet, es sei meist heiter und froh, doch voll Gefühl für fremde Leiden.

Ist das Mädchen aber nicht gleichmäßig gebaut, hier und da, besonders in der Lenden- und Hüftengegend etwas ausgewachsen, trägt es an einem Schuh einen höhern Absatz, falsche Haare und Zähne; ist es zum Zerbrechen zart und mager, das Gesicht blaß, die Augen trüb und traurig, oder das Gesicht zu stark geröthet, dabei die Wangen tief und das Auge feurig; sind die Gesichtszüge verdrießlich; ist es sehr eigensinnig, empfindlich, ärgerlich, vertheidigt es seine Behauptungen bis zum Zorn; ist ihm der Geruch einer Blume oder die geringste Wärme unerträglich; ist es alle Augenblicke andrer Laune, so daß es in einer Minute weinen und lachen kann; fällt es leicht in Ohnmacht und Zuckungen: dann darf man sicher auf eine schwache Gesundheit schließen und am Ehestandshimmel zuverlässig viel trübe Wolken erwarten.

Oft freilich gehört ein geübter ärztlicher Tiefblick dazu, um über den Gesundheitszustand einer Person, über etwaige tieferliegende Keime und Anlagen, die oft unter der blühendsten Hülle entdeckbar sind, ein Urtheil zu fällen. Sehr wichtig wäre auch die Beurtheilung des gesundheitlichen Verhältnisses zweier Personen zu einander, ehe sie sich zum Bunde die Hand reichen. Bei einer solchen Prüfung wäre besonders darauf zu sehn, daß im Hinblick auf die Nachkommenschaft nicht beide mit ähn-

lichen und durch die Vereinigung sich steigernden Mängeln und Krankheitsanlagen behaftet seien, daß etwaige Mängel des einen Theils durch eine bessere Constitution des andern Theils ausgeglichen würden. Hierin liegt auch der Hauptgrund, weshalb Blutsverwandtschaft unter Eheleuten ungünstig auf die Nachkommenschaft wirkt. Es wäre wohl der Mühe werth, vom staatsrechtlichen Standpunkte die Frage zu prüfen, ob es nicht statthaft und rathsam sei, das Schließen der Ehen überhaupt an einen wenigstens berathenden ärztlichen Ausspruch zu knüpfen. Sicherlich würde dadurch für die Gatten viel Unglück in der Ehe und für die Nachkommenschaft viel angebornes Elend verhütet.

3. Muß Gesundheit der Seele, d. h. Verstand und ein guter moralischer Charakter, bei der Wahl eines Gatten eben so wenig außer Acht gelassen werden. Mit einem dummen, eigensinnigen, eiteln, mit einem Menschen, welchen jede Leidenschaft und Begierde hinreißt, wird man wenige vergnügte Tage durchleben. Verstand und Tugend beglücken überall, um wie viel mehr in der Ehe. Menschenliebe und Selbstbeherrschung sind die zwei göttlichen Gestirne, die die Tage der Freuden verherrlichen und die Nächte des Kummers sanft erhellen. Wenn alle Güter der Erde schwinden, und Trübsal und Elend rings um die Gatten sich lagern, dann ist Tugend das Einzige, was ihnen Trost, Muth, Stärke und Hoffnung verleihen kann. Vor allen Dingen sehe man also darauf, an der Hand eines guten Menschen die Tage seines Lebens durchzuwandeln. Eine zeitig erworbene Menschenkenntniß wird hier glückliche Dienste leisten. Die schlimmsten Untugenden des Mannes sind Ausschweifungen in der Liebe und im Genusse des Weins, Neigung zur Herrschsucht und zum Zorn, Mangel an Mitleiden und Sanftmuth. Aufmerksamkeit auf die Physiognomie eines Menschen, auf sein ganzes äußeres Wesen, auf seine Gespräche, auf seine Geschäfte, Bekanntschaften, auf sein Betragen gegen Solche, die ihm übrigens gleichgiltig sind, und selbst gegen Thiere, wer-

den einem klugen Mädchen deutliche Fingerzeige geben, weß Geistes Kind ihr Geliebter ist. Den Wollüstigen verrathen der gierige Blick, das erschöpfte Aussehen, die unbändige Neigung in alle Gespräche etwas Schlüpfriges zu mischen, und die feinen Fallstricke, die er dem Mädchen selbst legt. Den Trinker erkennt man an dem rothen, aufgetriebnen Gesicht, an den hervorstehenden, etwas röthlichen Augen, an zu frühem Fettwerden, und an der Menge Wein, die er vertragen kann, ehe er berauscht wird. Leute, die von einer kleinen Portion schon aufgeräumt werden, sind keine Trinker von Fach. Erfährt man übrigens, daß der Bräutigam kein bestimmtes Geschäft habe, oder das erlernte nachlässig treibt, hat er überdies noch liederliche Bekannte und Freunde: dann darf man nicht mehr daran zweifeln, daß der junge Herr ein Schwelger sei, und man hat Ursache genug, die Verbindung zu lösen. Herrschsucht, Neigung zum Zorn, zur Grausamkeit, wird ein junger Mann gegen die künftige Gattin wohl zu verbergen suchen; sie muß ihn daher in seinem Betragen gegen Andere beobachten. Ist er unempfindlich gegen die sanften Freuden der Natur, ohne Gefühl für die Leiden selbst unbekannter Menschen, hart gegen Dienstboten und Arme, kann er ohne Grund, wohl gar zum Vergnügen, Thiere quälen: so hat er gewiß ein sehr rohes oder böses Herz.

Die größten moralischen Fehler, wodurch Weiber das eheliche Leben vorzüglich verbittern, sind Koketterie, Hoffart, Eitelkeit und Eigensinn. Ungücklich der Mann, der an der Seite einer Frau lebt, die nach Jedem ihr Netz auswirft, immer nur nach Schmeicheleien dürstet, sich die erste ihres Geschlechts dünkt, auf alle übrigen Weiber mit Verachtung herabblickt und ihre Aussprüche für untrüglich hält. Diese Mängel des weiblichen Herzens liegen indessen gewöhnlich so offen da, daß sie sich einem scharfen Männerblicke nicht entziehen können und daß es zu ihrer Entdeckung für einen, den die Liebe nicht mit Blindheit geschlagen hat — denn diesem nützt auch die beste

nichts — keiner umständlichern Anleitung bedarf. Dies sind böse und an unglücklichen Folgen sehr fruchtbare Eigenschaften, doch wäre es noch eine Frage, ob alle zusammengenommen die Ehe so qualvoll machen, als blinde Eifersucht. Diese ist eine Furie, die sich und den Geliebten zerfleischt, die, einem Krebsgeschwüre gleich, mit unaufhörlicher Marter immer weiter um sich frißt und zur Heilung keine Hoffnung übrig läßt. Wem das Glück seines Lebens lieb ist der meide einen Menschen, den, besäße er auch im Uebrigen die Eigenschaften eines Engels, blinde Eifersucht beherrscht.

4. Wenn das Brautpaar alle diese Eigenschaften zu einer glücklichen Ehe besitzt, so wird es doch sein ganzes Glück mit einem Male zerstören, wenn es die Thorheit begeht, die eheliche Verbindung zu schließen, ohne für den Lebensunterhalt hinlänglich gesorgt zu haben. Diese gemeine Klugheitsregel wird noch alle Tage von verblendeten Verliebten übertreten. Sie, die noch nicht wissen was Hungerleiden heißt, was es für ein Gefühl ist, Gatten und Kinder im Elend schmachten zu sehn, glauben gewöhnlich in der Liebe Ersatz für alles zu finden, was sie entbehren werden. Die Thoren! Sie wissen nicht, daß Liebe nur ein Kind froher Gefühle und der Fülle des Lebens ist, und daß da, wo Mangel der dringendsten Lebensbedürfnisse, Kummer und Sorge zu Hause sind, Liebe unmöglich wohnen kann. Aber laßt sie auch im Elend bestehn, so wird sie dennoch die Quelle eines zehnfach vermehrten Leidens; denn für den Liebenden ist es unsägliche Qual, den Geliebten hinschmachten zu sehn ohne rettenden Ausweg. Also der Mann, der da heirathen will, muß Weib und Kind ernähren können. Nie aber soll sich der Mann vom Weibe ernähren lassen; das ist gegen die Natur, erniedrigt ihn tief unter seine Würde und ist ein Zeichen von Schwäche und Feigheit.

Neuvermählte, die alle die genannten Eigenschaften mit in die Ehe bringen, haben zur Erhaltung ihres Glücks weiter nichts zu thun, als — den Hochzeitstag zu verewigen. Dies wäre

ein Leichtes, wenn der Mann die Rolle des liebenden Jünglings und das Weib die des zärtlichen reizenden Mädchens immer beibehielten. Sie sollen demnach

1) in ihrem gegenseitigen Betragen immer gefällig und freundschaftlich sich bezeigen. Der Mann soll sich hüten, den zärtlichen Liebhaber in einen despotischen Herrscher zu verwandeln. Indessen würden beständige Schmeicheleien gegen seine Würde sein, und nichts ist der Liebe günstiger, als eine Stimmung, die zwischen Freundlichkeit und männlichem Ernste die Mitte hält. Unerwartete kleine Gefälligkeiten, Erfüllung von leise geäußerten Wünschen, besondre Pflege der Lieblingsneigungen des Andern, Entsagung in Dingen die der Andre nicht gern sieht: dies Alles macht angenehme Eindrücke auf eines Gatten Herz, erweckt und erhält seine Zuneigung und Liebe. Da übrigens das Weib immer Weib bleibt, immer seine weiblichen Schwächen hat, da es in der Ehe doch immer die meisten Beschwerden durch Schwangerschaften, Geburten, Kindbetten, Kinder- und Haussorgen zu ertragen hat, da es durch diese Mühen und selbst durch seinen Körperbau gegen jeden Eindruck empfindlicher wird: so muß ein vernünftiger Mann die Schwache, wenn sie von Mißmuth überwältigt wird, mit Schonung behandeln und durch freundschaftliche Theilnahme und Zusprache zu ermuntern suchen.

2) Müssen beide Gatten sich befleißigen, mit Hilfe eines regelmäßigen, naturgemäßen Lebens ihre Gesundheit, Stärke und Schönheit zu erhalten, welche sich durch Reinlichkeit und den Verhältnissen angepaßte Nettigkeit des Anzugs noch sehr erhöhen läßt.

3) Ist es vorzüglich zur Erhaltung der Liebe nöthig, daß man bei gewissen natürlichen Verrichtungen, die man sonst an abgesonderten Orten vollbringt, Anstand und Schamhaftigkeit gegeneinander beobachte; denn die Liebe lebt doch zum Theil von Phantasieen und denkt sich bei dem Geliebten immer etwas Höheres, als einen blos thierischen Menschen. Man zeige sich daher der geliebten Person, deren Gegenliebe man sich zu erhalten wünscht, so wenig als möglich, in jenen unangenehmen,

aber unvermeidlichen Zuständen. In dieser Hinsicht ist es daher sehr rathsam, daß jeder Gatte, wo es sein kann, sein eignes Zimmer bewohne, besonders aber von dem andern entfernt schlafe. Das Bett, in welchem beide Gatten immer beisammen schlafen, ist das Grab der Liebe; jedes sollte in einem andern Zimmer stehn. Nichts schwächt mehr die Liebe, als unangenehme sinnliche Eindrücke: wie kann es also die Phantasie des Liebenden reizen, wenn er von dem Geliebten die Ausdünstungen, Schweiße, Auswürfe und andere dergleichen widrige Dinge sehn, hören und riechen muß? Auch für die in der Ehe dringend anzurathende Ordnung und Mäßigkeit im Geschlechtsgenusse ist ein gewisser räumlicher Abstand der ehelichen Betten von einander ein in der That wichtiger Punkt.

4) Muß besonders die Gattin die Kunst verstehn, sich dem Mann immer neu zu machen. Sie darf ihn zu diesem Ende nicht mit Genüssen überladen, sie muß wohl zärtlich sein aber durch kluge Zurückhaltung verhindern, daß er ihrer überdrüssig werde. Hierin liegt das große Geheimniß, die Liebe immer zu verjüngen; denn Liebe ist und bleibt doch immer eine Sehnsucht, die verschwinden muß, sobald sie gesättigt wird; sie gleicht einem Hungrigen, der eine Speise für ein Göttermahl ansieht, so lange ihn hungert, dem aber vor ihr ekelt, sobald er sich mit ihr überfüllt hat. Dadurch wird es erklärbar, wie die schönsten Weiber ihren Männern zum Ueberdruß werden, und wie diese elende Dirnen reizender finden können, als ihre mit tausend angenehmen Eigenschaften geschmückten Gattinnen. Dies wird zugleich Eine oder die Andere überzeugen, wie sehr sie irrt wenn sie glaubt, ihren Mann durch Erschöpfung treu zu erhalten. Keusche Männer sind immer die verliebtesten, denn recht innig verliebt macht nur Reichthum an Zeugungskraft; da sie sich an dem geliebten Gegenstand nicht übersättigen, so sind sie die treusten und, da sie durch Mäßigkeit ihre Gesundheit immer blühend erhalten, auch die schönsten.

Eine eheliche Verbindung unter solchen Menschen und auf solche Weise gepflegt, wird gewiß ein Glück gewähren, wie es nur immer auf dieser Erde möglich ist. Aber auch nur eine solche Ehe ist ein Gut, dessen bloße Erhoffung Ledige, und dessen wirklicher Besitz Verheirathete selbst von Ausschweifungen auf das Kräftigste zurückhalten wird.

Dreizehntes Kapitel.

Naturgemäßes Verhalten während der Schwangerschaft.

Im Arm der ehelichen Liebe empfängt das Weib die süße Frucht, einen Keim, der sich in ihrem Schooße zu einem Menschen entwickelt: sie wird schwanger. Das schwangere Weib hat die höchste Stufe der weiblichen Bestimmung erreicht, sie ist eine ehrwürdige Verdoppelung ihres Ichs, ein Paradies im Kleinen, in welchem wieder ein Mensch erschaffen wird, und dem Schöpfer eine Verherrlichung; sie verhindert, daß die menschliche Gesellschaft durch Krieg, Hunger und Seuchen vertilgt werde, und verdient Verehrung und Schutz von allen Menschen. Schwangere waren daher von jeher heilig: dies beweisen nicht allein die weisen Gesetze, welche hier und da zu ihrem Besten gegeben wurden, sondern auch der Aberglaube und die Thorheiten, welche in Bezug auf sie herrschen. Nicht leicht ist etwas dem Menschenherzen so nahe Liegendes so thörichter und lächerlicher Behandlung ausgesetzt gewesen.

So erhaben dieser Zustand ist, so wichtig sind die Pflichten, welche er dem Weibe auflegt, indem von deren Erfüllung das Wohl zweier Menschen, die Gesundheit und selbst das Leben der Mutter und ihres Kindes abhängen. Ein naturgemä-

ßes Verhalten während der Schwangerschaft sichert das Wohlbefinden der Schwangern, entfernt oder lindert die kränklichen Zufälle, die bei den verfeinerten Menschen zuweilen diesen Zustand begleiten, erleichtert die Geburt und verhütet alle Gefahren des Kindbettes. Nicht weniger groß und wichtig ist der Nutzen eines vernünftigen Verhaltens in diesem Zustande für das Kind, indem durch ein solches sich dessen ganze Organisation vollkommner ausbildet, Geist und Charakter lebhafter und reiner, und die herrlichsten Anlagen zu Gesundheit, Schönheit, Leibesstärke, kurz, zum ganzen Lebensglücke begründet werden.

Der Menschenfreund muß weinen wenn er sieht, wie manche Mutter in dieser wichtigen Zeit so unnatürlich gegen sich und den zarten Keim handelt, der unter ihrem Herzen zu leben anfängt. Hier ist nicht die Rede von dem armen Weibe, dessen traurige Lage nicht gestattet sich zu schonen, das sich und seine Familie ernähren helfen, bis in die letzten Tage der Schwangerschaft die härtesten Arbeiten verrichten und dabei noch Mangel und Kummer dulden muß; nicht die Rede von dem unglücklichen Mädchen, das, in einer schwachen Stunde von einem Verführer überrascht, das Merkmal seines Vergehens aus Furcht vor Schande oder harter Behandlung durch allerhand unnatürliche Mittel zu verbergen sucht: sondern von jenen durch Superkultur, Ueppigkeit, Koketterie, Modesucht, und wie die Thorheiten alle heißen mögen, verschrobenen Weibern, die durch ihr naturwidriges Betragen das Werden eines Menschen erschweren und die frühe Vernichtung des schon entstandenen begünstigen. Wie tief sind viele Menschen auch in dieser Hinsicht unter das Thier gesunken, und wie schamroth sollte manche Mutter da stehn, wenn sie die zärtliche Sorgfalt jener Geschöpfe für ihre künftigen Jungen betrachtet und sich erinnert, wie lieblos sie gegen ihre Kinder war! — Doch wenden wir unsere Augen hinweg von dieser Schmach der Menschheit, und geben lieber den wahren Müttern einige Vorschriften an die Hand, die nur die Natur lehrte, und nach welchen Schwangere sich

richten mögen, um sich vor allem Schaden zu sichern, und ihrem Kinde alles das Gute zu geben, was es von ihrer Seite empfangen kann.

Die Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern eine in das Gebiet der Gesundheit gehörende Verrichtung des weiblichen Körpers. Die Natur hat eine sonst gesunde schwangere Frau von einer Nichtschwangern durch nichts unterschieden, als durch eine höhere Empfindlichkeit, welche eine größere Sorgfalt des Weibes für ihren Leib bedingt und es warnt, zu heftige Einflüsse auf sich wirken zu lassen; im Uebrigen behält die Schwangere die nämlichen Bedürfnisse wie jede andere Frau. Es braucht demnach ihr Verhalten gar nicht gekünstelt oder ängstlich ausgesucht, am allerwenigsten aber wie für Kranke eingerichtet zu werden. Eine Frau, die sonst gewöhnt war der Natur gemäß zu leben, hat gar nicht nöthig, ihre Lebensart in der Schwangerschaft auch nur im Geringsten zu ändern. Ein vernünftiger, sittlicher Charakter, ein sorgenfreies, heiteres Gemüth, ein mäßiger, aber doch hinlänglicher Genuß der Nahrungsmittel, des Schlafes, eine gesetzmäßige Befriedigung aller andern Bedürfnisse, ein gehöriges Verhältniß zwischen Bewegung und Ruhe, Alles in dem Maße, in welchem es die Natur fordert: dies sind die Mittel, bei deren Anwendung die Frau zuverlässig eine gesunde Schwangere, eine leicht Gebärende und die frohe Mutter eines gesunden Kindes werden wird.

Nichts ist einer Schwangern schädlicher, als eine zu ängstliche Sorgfalt, eine gar zu große Furcht vor allen nachtheiligen Einflüssen. Diese Sorgsamkeit erhält die Frau in einer beständigen Angst, in einem gespannten Zustande, in einer peinlichen Unruhe; dadurch wird ihre ohnehin schon große Empfindlichkeit außerordentlich erhöht, der geringste Eindruck erheblich, jeder Aerger angreifender, jeder Schreck erschütternder, und folglich der Schaden, den sie durch ihre ängstliche Fürsorge abwenden will, für sie und ihre Frucht vergrößert. Unbefangen und ruhig lebe die Mutter, sie weiche allen schädlichen

Einflüssen aus; wird sie aber von etwas Unangenehmen überrascht, dann setze sie Muth und Entschlossenheit entgegen und sei versichert, daß es ihr um so weniger nachtheilig sein wird, je weniger sie es beachtet.

Ruhe der Seele ist das erste und größte Glück des Menschen; sie ist die Grundlage aller übrigen Genüsse und Freuden und das wirksamste Mittel, Gesundheit und Leben lange zu erhalten. Ruhe der Seele befördert alle Verrichtungen des Körpers; alle stehn unter dem Einflusse eines ruhigen, zufriedenen Geistes in einem vollkommnen Gleichgewichte unter einander, und gehn, weder zurückgehalten, noch übermäßig beschleunigt, mit kräftiger Ordnung ihren steten Gang. Leidenschaften aber, Stürme der Seele, Niedergeschlagenheit, sind die größten Feinde des Lebens; indem sie die Nerventhätigkeit in Unordnung bringen, oder übermäßig anspannen, greifen sie es in seiner Quelle an, denn die Nerven sind die Wurzeln des Lebens, und von dem Grade ihrer Thätigkeit hängt der ganze Zustand desselben ab. Wie sehr aber durch leidende Nerven die Ernährung, die regelmäßige Ausbildung, das Wachsthum und die Schönheit der Frucht gehindert werden müssen, das springt von selbst in die Augen, wenn man bedenkt, daß das kleine Wesen sich blos von den Säften der Mutter nährt und bildet, und nicht vergißt, wie sehr bei der Mutter der Ersatz der Säfte, deren natürliche Beschaffenheit, Mischung, Vertheilung und besonders deren regelmäßiges Einströmen in die Gebärmutter durch jene Leiden gehemmt und gestört werden. Also noch einmal: Will die liebevolle Mutter ihrem Kinde das gewähren, was sie ihm von Natur aus schuldig ist, will sie ihm ihren Schooß zu einem sichern und wohlthätigen Aufenthalt und zu einer gesunden Lebensquelle machen, so lasse sie es ihre erste und heiligste Sorge sein, zufrieden und ruhigen Geistes durch das Leben zu wandeln. Diese gleichmäßige Ruhe des Geistes ist bei Schwangern freilich viel schwerer zu behaupten, da die Schwangerschaft selbst die Empfindlichkeit und Reizbarkeit er-

höht; um so ehrenvoller aber ist es auch für das Weib, wenn es Seelenstärke genug besitzt, sich zu beherrschen.

Zur Verminderung der übergroßen Empfindlichkeit oder Reizbarkeit vieler Frauenzimmer wäre wohl zu wünschen, daß ihr moralischer Charakter von Jugend auf besser gebildet und sie frühzeitig angehalten würden, Leidenschaften zu bekämpfen und eine ruhige Stimmung des Gemüths zu behaupten. Statt dessen macht man sie von ihrer Geburt an durch Tändeleien, in ihren mittleren Jahren durch bloße Beschäftigung mit Putz und Moden, dem Spiegel und der albernsten Romanlektüre, und etwas später durch kindische Ziererei, Schmeichelei und Vergötterung zu verzärtelten Thörinnen, nervenschwach und untauglich zu ihrem schönsten Beruf. Für Niemanden sind die Folgen dieser thörichten Behandlung trauriger, als für die Frauen selbst, wenn sie aus dem Kreise dieser Spielereien in das ernste Leben hinübertreten und nun auf einmal Alles ganz anders finden, als man es ihnen vorgespiegelt hat. Von nun an werden sie der Ball von tausend einander durchkreuzenden Leidenschaften; Aerger, Neid, Eifersucht, Furcht, Traurigkeit, Kummer untergraben die blühendste Gesundheit und verrücken alle Räder der organischen Maschine. Das Kind in ihrem Schooße muß nothwendig an der Lebensschwäche, die dadurch hervorgebracht wird, Theil nehmen und entweder siech zur Welt kommen, oder zu früh seine beunruhigte Wohnung wieder verlassen und in das Nichts zurückkehren, dem es kaum entrissen war.

Es ist viel von einem Weibe gefordert, sich mit philosophischer Gelassenheit über alle Unannehmlichkeiten dieses Lebens hinauszusetzen. Indessen, gar zu streng wird diese Regel auch nicht genommen; eine größere Lebhaftigkeit der Seelenäußerungen liegt in der Natur der Frau, und kleine Stürme schaden ihr nicht, wenn sie nur nicht zu heftig werden und zu lang anhalten. Es müssen vorübergehende Wolken sein, die die Sonne blos auf Augenblicke verdunkeln, nie aber in zer-

störende Gewitter ausarten. Am sichersten wäre es immer, daß man von schwangern Frauen alle Veranlassung zu Gemüthsunruhen entfernte. Würde die Schwangere von Jedem so geschont und geehrt, als sie es ihrem Stande nach verdient, würde selbst öffentlich mehr für ihre Sicherheit und Achtung gesorgt: so würden freilich manche Furcht und mancher Schrecken wegfallen. Am ruhigsten aber könnte wohl eine Schwangere ihre Zeit verleben, wenn ihr Mann das wäre, womit er früher oft geprahlt, was für sie zu sein er in den ersten Tagen der Liebe so heilig gelobte: ein starker Beschützer der schwachen Gattin, und ein treuer, zärtlicher Gatte der werdenden Mutter. Wohl wäre es des Mannes hohe Schuldigkeit, sie zu schonen, zu pflegen und zu schützen, und so das Werden des Kindes zu überwachen, dessen Vater er genannt sein will. Aber wie oft stößt man nicht in den niedern Schichten der Gesellschaft auf Unmenschen, die ihr schwaches Weib durch übermäßige Arbeit erschöpfen und durch Eigensinn und Zanksucht quälen, die durch Unmäßigkeit im Trinken, Nachlässigkeit in ihren Berufsgeschäften und Liederlichkeit ihr Vermögen verschwenden und so der Armen nicht allein jede Erquickung versagen, sondern ihr auch die nothwendige Nahrung vom Munde wegstehlen, sie oft noch auf das Schauderhafteste mißhandeln! Wie viele Männer findet man nicht in den vornehmeren Ständen, die durch Untreue und Ausschweifungen dem liebenden Weibe den nagenden Wurm gekränkter Liebe und gränzenlos marternder Eifersucht ins Herz setzen und so ihr eigenes Kind im Keime zernichten, oder das ganze Dasein desselben vergiften!

Ist nun eine Schwangere so unglücklich, daß alle äußern Umstände ihre Lage drückend machen, und ein Gatte voll roher Sitten ihre Tage trübt: so bleibt ihr freilich nichts übrig, als Güte und Klugheit; diese werden die zärtliche Mutter ermuntern, sich aus Liebe zu ihrem Kinde mit Geduld und Stärke zu waffnen. Wird sie gekränkt, so denke sie schnell an ihre Leibesfrucht und erinnere sich, daß deren Gesundheit, Wohl und Schönheit

von ihrem Betragen abhänge; sie wird sich dann bald fassen, und Liebe zu ihrem Kinde wird sie mit sich und ihrem trüben Loos aussöhnen. Traurigkeit muß sie durch Beschäftigung, durch Fliehen der Einsamkeit, durch den Umgang mit geliebten, aufgeweckten und tröstenden Freunden, durch Zutrauen auf die Vorsicht und durch Hoffnung auf ein besseres Schicksal zu verscheuchen suchen.

Nichts ängstigt manches Weib mehr, als Furcht vor einer unglücklichen Niederkunft. Viele sehn die Schwangerschaft als ein Mittelding zwischen Leben und Tod an und wähnen sich in diesem Zustand schon mit einem Fuße im Grabe. Könnten sich doch alle Frauen davon überzeugt halten, daß Schwangerschaft nichts weniger, als eine Krankheit, daß sie eine natürliche Bestimmung des weiblichen Geschlechts ist; daß die Natur dem Menschen zu Allem was sie ihm auferlegte, auch hinlängliche Kräfte gab; daß viel mehr Weiber an Essen, Trinken und Tanzen sterben, als an Schwangerschaft und Niederkunft; daß ein Weib während ihrer Schwangerschaft viel schwerer von ansteckenden Krankheiten heimgesucht wird, als außer derselben; daß Schwangerschaft ein erhöhter, kräftigerer Lebenszustand ist; daß endlich selbst Schwangerschaft und Niederkunft die Frauen gegen verschiedene Beschwerden sichern, denen unverheirathete Frauenzimmer häufiger unterworfen sind: so würden viele von dieser unnöthigen Furcht geheilt werden. Führt sich überdies eine Frau in diesem Zustand vernünftig auf; befolgt sie bei vorkommender Kränklichkeit den Rath eines sachkundigen Arztes: so kann sie sich ruhig und mit Zuversicht der Zukunft überlassen und sorgenlos der Niederkunft entgegensehn.

Andere fürchten übermäßig die Schmerzen der Geburt. Meist sind es Frauen die schon geboren haben, die diese Furcht bei zum ersten Male Schwangern erwecken und unterhalten; sie besitzen gewöhnlich die Kunst, ihre bei der Niederkunft überstandnen Beschwerden recht fürchterlich zu schildern, in einem so hohen Grade, daß es den Schwangern beinah unmöglich erscheint, dies Alles auch zu erleiden. Allein mit Erlaubniß

aller ehrbaren Frauen getraue ich mir zu behaupten, daß die Sache in den mehrsten Fällen um sehr vieles übertrieben wird. Man weiß ja doch wohl, daß die Empfindung bei vielen Frauen fast immer größer ist als die Sache, und ihr Geschrei noch größer als ihre Empfindung. Man denke nur an das Zetergeschrei das manche erhebt, wenn ein Frosch von ungefähr über ihren Weg hüpft. Viele vergrößern auch wohl nur deswegen die Beschwerden der Niederkunft, um sich wichtiger zu machen und durch die mancherlei überstandnen Gefahren und Leiden als Heldinnen zu glänzen. Es gibt dagegen Frauen genug, welche lange den Lärm nicht machen, genug, welche ohne besondere Schmerzen geschwind und leicht gebären. Alles kommt auf ein vernünftiges Betragen während der Schwangerschaft, auf Geduld, Beharrlichkeit, Folgsamkeit und Muth während der Niederkunft an. Wenn man sieht, daß so viele kränkliche und schwache Weiber glücklich entbunden werden, so läßt es sich doch wohl, so zu sagen, an den Fingern abzählen, daß die Natur dies Geschäft nicht mit so außerordentlichen Schwierigkeiten umgeben habe.

Ein andrer großer Stein des Anstoßes ist das „Versehen." Da versieht sich eine Frau an einer Meerkatze, eine andere an einem Affen, an einem Esel u. s. w. und bringt nun ohne Weiteres ein solches Thier in Natura, oder doch wenigstens ein Kind, das Maul, Ohren oder Füße von ihm hat, auf die Welt. Zu bewundern ist es, wie bei dieser fürchterlichen Gewalt des Versehens noch ordentliche Menschengesichter zu Tage kommen; denn es ist doch wohl schwerlich eine Schwangere, die nicht irgend etwas Außerordentliches sah, oder nicht hier und da einmal über etwas erschrack, das anders gebildet war als ein Menschenangesicht. Diese alberne Einbildung martert manche Frau ihre ganze Schwangerschaft hindurch, untergräbt die Gesundheit der Mutter und der Frucht, verstimmt die Phantasie und kann erst dadurch für die Bildung des kleinen Wesens schädlich werden. Der ganze Einfluß nämlich, den das Kind im Mutterleibe durch

das Gemüth der Mutter erfahren kann, erstreckt sich einzig und allein auf die Ernährung des Kindes, insofern diese durch die Gemüthsverfassung der Mutter gefördert oder geschwächt und unterdrückt wird. Aber ein Abdruck irgend eines mütterlichen Phantasiegebildes nach dem eigentlichen Zeugungsacte, also während der Schwangerschaft, ist eine Unmöglichkeit, gehört zu den absurdesten Ammenmährchen. Dies ist anatomisch sicher erwiesen. Daß es übrigens einer Schwangern zu rathen sei, nicht zu jedem Furcht erweckenden Thiere, zu Feuersbrünsten, oder gar zum Blutgerichte hinzulaufen, daß sie sich überhaupt von jedem Tumulte wo Menschen- und Wagengedränge zu befürchten ist, und sie und ihre Leibesfrucht durch Schreck, Stoß, Druck, Fall, verdorbene Luft u. s. w. (nicht aber durch Versehen) Schaden leiden können, entfernt halten muß, das versteht sich von selbst.

Der Besuch von Trauer- und andern Schauspielen, durch die heftige Leidenschaften erweckt werden, kann einer Schwangern eben so wenig heilsam sein. Besser sind aufheiternde Lustspiele, ermunternde Musik, aufgeweckte Gesellschaften, der Genuß der Naturschönheiten, überhaupt Alles, was die Seele in eine ruhige, heitere, harmonische Stimmung versetzen und darin erhalten kann.

Noch ein Wort von der Diät der Schwangern. Reine Luft ist das erste Bedürfniß alles Lebens, und je erhöhter das Leben ist, desto dringender wird dies Bedürfniß. Für eine Schwangere, die eigentlich doppelt lebt, wächst auch doppelt die Unentbehrlichkeit des Genusses einer reinen Luft. Für sie ist es eine wichtige Regel, daß sie, so oft es die Umstände und die Witterung erlauben, die verdorbene Stadt- und Stubenluft fliehe und im freien Felde, wo die Natur unermüdet neues Leben schafft und das geschaffene der Vollendung entgegentreibt, diese vorzüglichste Lebensnahrung suche. Dadurch wird sie mancher Krankheit entgehn und das Wachsthum und die Ausbildung ihres Kindes, wozu Lebensluft unumgänglich nothwendig ist, auf das Kräftigste befördern.

Was das Essen und Trinken der Schwangern betrifft, so verdient hier das bekannte Gelüste, der Appetit derselben nach seltsamen, oft widernatürlichen Dingen am ersten unsere Aufmerksamkeit. Der Glaube des gemeinen Mannes stellt als ein unverbrüchliches Gesetz auf: Eine Schwangere muß Alles essen, wozu sie besondern Appetit fühlt, und wenn es Menschenfleisch wäre. Fällt es ihr mitten im Winter ein, frische grüne Erbsen, Johannisbeeren, Kirschen, Ananas und dergleichen zu essen, so müssen sie geschafft werden, und sollte man alles dieses aus weiter Ferne verschreiben; und geht es auf keine Weise aufzutreiben, so gibt es einen Lärm im Hause, als wenn ein Glied der Familie in Todesgefahr wäre, denn nun kann es nicht anders sein: das Kind muß eine Erbse, Kirsche oder Ananas im Gesichte haben, oder doch wenigstens ein Muttermal, das ihnen vollkommen gleicht. Hätte die Frau Lust zum Stehlen, so müßte sie stehlen; das versteht sich.

„Wegen des Stehlens, so schreibt ein ängstlicher Ehemann an den Arzt, wegen des Stehlens bin ich wohl sicher. Allein es geht ein langer Westphälinger bei mir aus und ein, der meiner Frau nie mißfallen hat. Was meinen Sie mein Herr, wenn ihr Appetit einmal auf diesen Lümmel fiele? Sagen Sie mir ums Himmelswillen, sollte es ihr wohl schaden, wenn sie sich diesen Appetit vergehen lassen müßte? Wie weit erstrecken sich in diesem Falle die Pflichten des Ehemannes — —“ Unzer's Arzt.

Wer wird es wagen, die Natur solcher Ungereimtheiten zu zeihen, durch die sie den Menschen in die abgeschmacktesten Widersprüche mit seinem physischen Wohl und seiner moralischen Bestimmung setzen würde? Und doch haben die Weiber von den üblen Folgen der Nichterfüllung dieser Gelüste so viele traurige Beispiele aufzuzählen, daß man es Keinem, dem sein Gehör lieb ist, rathen möchte, an dem Dinge zu zweifeln. Ganz natürlich! Muttermale bringen viele Kinder auf die Welt;

kaum erblickt die Mutter eins an dem ihrigen, gleich wird nachgesonnen und so lange hin und her gedacht, bis der Umstand gefunden ist, von dem das Mal sich, oft gewaltthätig genug ableiten läßt. Richtig! Das war die Kirsche, die Birne, nach der sie sich sehnte. Und wer wird die Weiber vom Gegentheil überzeugen? Wenn aber die Einbildungskraft eine so mächtige Kraft ist und ihre Schöpfungen als wirkliche an dem Leibe des Kindes erblickt, so ist es ein wahres Wunder, daß sie uns nicht — eine Einrichtung, welche unter gewissen Umständen nicht übel sein dürfte — bei manchen Gelegenheiten Kirschen, Ananas und dergleichen schöne Sachen mehr in den Magen hineinbildet, mit dem sie doch eine so große und innige Verbindung hat, daß schon die Vorstellung einer ekelhaften Sache Ekel erregt.

Die diätetischen Regeln einer Schwangern sind übrigens ganz einfach: Sie esse und trinke in ihrer Schwangerschaft gerade so, wie sie sonst gegessen und getrunken hat, und wie auch andere vernünftige Menschen essen und trinken, nicht wenig, das versteht sich, denn sie muß zwei Geschöpfe ernähren, aber auch nicht zu viel, denn wer zu viel ißt, ißt im Grunde zu wenig, indem der Magen durch Ueberladung zur Verdauung untüchtig wird. Daß sie ihre gewöhnliche Nahrung verlasse und während der Schwangerschaft eine dünne Krankendiät befolge, ist durchaus nicht rathsam. Dadurch wird der Körper geschwächt, zu empfindlich und für Krankheiten empfänglicher gemacht. Das wird freilich Jede selbst begreifen, daß sie nicht, gleich einem Matrosen, die gröbsten Speisen, eingesalzenes und geräuchertes Schweine- und Gänsefleisch, schwere Hülsenfrüchte, unverdauliche fette Mehlspeisen und dergleichen essen darf. Junges, frisches Fleisch, frische Gemüse, gut ausgebackenes Brot, leichte Milchspeisen, gutes reifes Obst mäßig genossen, dies sind taugliche Speisen für eine Schwangere. Zu ihrem Getränk wähle sie reines Wasser, oder ein gut gegohrenes, nicht starkes Bier, hüte sich aber vor geistigen Getränken, stark erhitzenden Weinen, Liqueuren, Punsch u. dgl., denn sie verursachen Wallungen, Blut-

stürze und Mißfälle. Indessen wird zuweilen ein halbes Gläschen alter Wein einer Schwangern nichts schaden.

In Rücksicht der Bewegung wissen es nun wohl die meisten Schwangern, daß sie sich nicht sehr anstrengen dürfen. Alltäglich sind die Fälle, wo sie durch Aufheben und Tragen großer Lasten, durch anhaltendes und schweres Arbeiten, durch Springen oder schnelles Laufen, durch unbesonnenes Treppenhinabsteigen und Hüpfen vom Wagentritte ihre Frucht und auch wohl ihr Leben verloren haben. Vom Tanzen möchte ich freilich etwas gelinder sprechen; denn ich weiß, daß es den meisten ein großer Schmerz ist, wenn man es ihnen verbietet. Ein langsamer nicht angreifender Tanz also, auf ein paar Minuten in Gottes Namen, als Erholungsmittel und — des Friedens wegen. Aber mehr als einer, oder anhaltendes Tanzen, oder gar rasende Walzer und Rutscher, um alle Schätze der Welt nicht. Reiten? — Noch weniger. Fahren? — Nur langsam und in einem nicht stoßenden Wagen. Die besten und zuträglichsten Bewegungen sind leichtere Hausgeschäfte, nicht sehr anstrengende Gartenarbeiten, Spaziergänge im Grünen u. s. w. Unthätigkeit und beständiges Sitzen in einer eingeschlossenen Stubenluft hat für die Mutter und das Kind die verderblichsten Folgen.

Die Kleidung der Schwangern muß locker, aber wärmend sein; insbesondere ist die sogenannte Leibbinde bei rauhem Wetter ein unentbehrlicher Schutz. Manche Frauen pflegen aus unzeitigem Schamgefühl oder Leichtsinn ihren Zustand zu verheimlichen und schnüren sich wo möglich noch fester als sonst oder wenden andere Toilettenkünste an. Diesem Verhalten folgen gar leicht Mißfälle, Blutungen und Unterleibsschmerzen, auch falsche Lagen der Frucht, Uebel, welche die Thorheit der Eitlen auf ernste Weise rächen.

Zum Schlafen braucht die Schwangere ihr eignes Bett für sich allein, damit der hohe Leib mehr Bequemlichkeit habe, sich nicht in einer gezwängten Lage befinde oder einer Beschädigung von einem unruhigen, um sich schlagenden Schlafgenos-

sen bloß gestellt werde. Die Dauer des Schlafes richtet sich nach dem Bedürfnisse der Schwangern; schwächliche oder magere und lebhafte Personen haben mehr Schlaf nöthig, als fette und träge.

Dem Liebesgenusse, der nun Zweck geworden und nicht mehr, was er sein sollte, Mittel ist, entsagt eine Schwangere am füglichsten ganz; jedenfalls muß sie darin viel mäßiger sein als eine andere, und gegen die letzten Monate hin denselben völlig entbehren. Die größte Sorgfalt und die genaueste Befolgung aller bisher gegebenen Vorschriften ist zu keiner Zeit nöthiger, als zu jener, wo die Frau sonst ihre monatliche Reinigung zu bekommen pflegte; in dieser Zeit ereignen sich gewöhnlich Mißfälle, Blutstürze und zu frühe Niederkunften.

Einen Monat vor der Entbindung bereitet die Frau ihre Brüste schon zur künftigen Ernährung der Frucht vor, d. h. sie reinigt die Warzen von verhärtetem Schleim, zieht sie durch Saugen hervor wenn sie zu tief liegen, und wäscht sie täglich mit einem Gemische aus Wasser und Weingeist, falls ihre Oberhaut sehr zart und daher der Gefahr ausgesetzt ist, aufgezogen zu werden. Die Schwangere nehme ferner bei vorgerückterm Alter zeitweise ein erweichendes, laues Bad, sorge für Regelmäßigkeit der Stuhlausleerung und hüte sich, den Urin längere Zeit zurückzuhalten. Einer zum ersten Male schwangern Frau ist es auch dringend zu empfehlen, sich zur Ermittelung des Verlaufs der Geburt, einige Wochen vorher durch eine geschickte Hebamme, oder besser noch durch einen Geburtshelfer untersuchen zu lassen.

Bei einem so regelmäßigen Verhalten während der Schwangerschaft kann die Frau ruhig der Stunde ihrer Niederkunft entgegensehn und der sichern Hoffnung leben, daß sie der Welt einen gesunden, schönen Bürger schenken werde, und daß sie weder von der Niederkunft, noch von dem Kindbette die geringste Gefahr zu besorgen habe.

Vierzehntes Kapitel.

Verhalten während der Niederkunft und im Kindbette.

Bei der Niederkunft betragen sich die verfeinerten Menschen, wie in den meisten wichtigen Vorfällen des Lebens; vor lauter Sorgfalt und Künstelei versäumen sie das, was die Natur am nothwendigsten fordert. Einfachheit ist überall der Stempel der Natur, und auch hier ist das einfachste Verfahren das beste. Ein ruhiger, gegen die schädlichen Einflüsse eines rauhen Klimas verwahrter und von allem Lärm und allen Gefahren entfernter Ort, ein bequemes Lager, ein standhaftes, kräftiges und muthiges Mitwirken der Mutter zur Austreibung des Kindes in der Zeit und in dem Maße, in welchen es die Natur begehrt, und eine Person, die in der Noth Hilfe leisten und rufen könne; dies ist alles, was zu einer normalen Niederkunft nöthig ist.

Gewöhnlich ist der Ort wo Frauen niederkommen, eng, finster, übermäßig geheizt, und die Luft darin durch tausenderlei Ausdünstungen von Thee, Oel, Salben, spirituösen Mitteln, Klystieren, Umschlägen, vielen Menschen u. s. w. ganz verdorben; dadurch wird die Frau erhitzt, beängstigt, ermattet, und die Geburt erschwert. Man sollte zur Entbindung das

größte Zimmer wählen und dies nur sehr mäßig heizen, weil sich die Gebärende durch ihre Arbeit ohnehin erwärmt. Gegen das Ende der Geburt kann man des Kindes wegen das Feuer etwas verstärken. Das Licht soll man, aus Rücksicht auf die zarten Augen des Kindes, durch Vorhänge u. dgl. in ein mattes Helldunkel verwandeln, alles aber entfernen, was die Luft verunreinigen, was stören oder erschrecken kann. Alles, was zur Hilfe bei etwa vorkommenden Gefahren und zur Rettung eines scheintodten Kindes unentbehrlich ist, soll, wo es nur immer möglich ist, in einem benachbarten Zimmer bereit stehen, eine gesunde Frau aber mit Thee, spirituösen Mitteln und Salben ganz verschont werden; sie wird sich ohne das alles unendlich besser befinden.

Das Lager der Gebärenden hat gewöhnlich alles, nur keine Bequemlichkeit. Es besteht meist aus Federbetten, welche die Frau in eine Grube hinabsinken lassen, ihr keinen festen Punkt gewähren, um sich bei ihrer Geburtsanstrengung darauf zu stützen und in denen sie vor Hitze und Schweiß vergeht. Das einfachste und bequemste Lager ist ein Bett, das mit einem gut ausgestopften Strohsacke, einer darüber ausgebreiteten Matratze, einem Hauptkissen und einem runden, mit Pferdehaar gefüllten Polster, welches unter das Kreuz der Gebärenden zu liegen kommt, versehn ist, und dessen Fußbret die Füße der Frau leicht erreichen können. Zur Bedeckung dient eine leichte wollene Decke. Hart an diesem Geburtslager sollte entweder ein reines, zugerichtetes Bett stehn, in welches die Frau nach vollendeter Geburt ohne Schwierigkeit gehoben werden und daselbst der Ruhe pflegen könnte. Oder noch räthlicher ist es, das Geburtsbett durch doppelte Unterlagen und eine Schutzdecke von Wachstuch so einzurichten, daß es zugleich als Wochenbett dienen könne. Nach der Entbindung werden die obern durchfeuchteten Schichten weggezogen, und die Wöchnerin bedarf des ersten Umbettens gar nicht. Künstliche Geburtsstühle sind nicht nur entbehrlich, sondern in vielen Beziehungen sogar schädlich.

Keine Geburt wird vollendet, ohne daß die Gebärende zur Austreibung des Kindes kräftig mitwirkte. Dies Mitwirken besteht in einem starken Drängen mit zurückgehaltenem Athem, angestemmten Füßen und Händen und nach vorwärts gebogenem Halse. Rückwärts darf der Hals nicht gebogen werden, sonst gibt das Veranlassung zu Ausdehnungen und Kröpfen. Die Natur fordert zu dieser Mithilfe durch ein stark drängendes Gefühl auf, welches sich vom Kreuze bis in den Schooß und die Schenkel erstreckt und in der gemeinen Sprache eine Wehe genannt wird. Die Wehen sind anfangs schwach und kommen nur selten; im Fortgange der Geburt werden sie immer stärker und häufiger. Ein gleiches Verhältniß müssen auch die Anstrengungen der Gebärenden haben; sie müssen um so kräftiger sein, je stärker die Wehen werden, nach jeder Wehe aber aussetzen, damit sich die Frau durch Ruhe wieder erholen könne. Auch hier geschicht oft zu wenig, oft zu viel und unzeitig. Es gibt verzärtelte, verzagte, eigensinnige und ungeschickte Weiber, welche der Natur zu wenig nachhelfen und die Geburt dadurch zu ihrem Schaden verzögern. Andere werden von schlechten Hebammen zu früh und außer der Zeit der Wehen angestrengt, wodurch ihre Kräfte schwinden und in dem entscheidenden Augenblick versagen.

Vor der Geburtsarbeit müssen alle drückenden Kleidungsstücke, Halsbänder, Arm- und Kniebinden, Röcke, Schürzen, kurz alles was schnürt und preßt, abgelegt werden, und die Frau nur mit einem dünnen, lockern Kleidungsstücke versehn sein. So lange die Wehen selten kommen, kann sie noch jede beliebige Lage und Stellung beibehalten; so bald sich aber die Schmerzen häufiger und heftiger einstellen, muß sie sich nach Entleerung des Urins und Stuhls in ihr Bett begeben. Länger zu stehn ist um diese Zeit auf alle Fälle gefährlich. Bei mancher endigt die Geburt wider alles Erwarten schnell, und wie leicht geschieht es dann nicht, daß das Kind zur Erde stürzt und einen tödtlichen Fall thut? Der Mutter droht dabei

eine gewaltsame, zu schnelle Losreißung der Nachgeburt und eine tödtliche Verblutung. Schon die Natur fordert zum Liegen auf; liegend kann das Weib besser zur Beförderung der Geburt mitwirken und von ihrer Anstrengung nach jeder Wehe ausruhen.

Unter einer starken Wehe zerspringt die Wasserblase zuweilen mit einem Knalle. Erstgebärende müssen das wissen, wenn sie nicht, in der Meinung es sei ihnen etwas Wichtiges zerissen, heftig erschrecken sollen.

Zu ihrem Beistand braucht jede Gebärende eine menschenfreundliche Person, welche ihr die kleinen Bedürfnisse reiche und im Nothfall Hilfe herbeirufe. Wohlthuend ist für manche Frauen die Gegenwart ihres Ehemannes. Für letztern ist dies zugleich recht lehrreich und hebt seine Achtung vor der Frau. Es wäre höchst unmännlich und unwürdig, aus keinem andern Grunde als dem weichlicher Selbstschonung dieser Katastrophe aus dem Wege zu gehen.

Zur künstlichen Beförderung der Geburt hat eine gesunde Frau in natürlichen Fällen Niemanden nöthig; die Natur gab Kräfte welche hinreichen, das ganze Geschäft zu vollenden. Alle Kunst, welche in diesen Fällen angewendet wird, ist am unrechten Ort und bringt immer entweder der Mutter oder dem Kinde mehr oder weniger Nachtheil. Widernatürliche Fälle verlangen freilich ärztliche Hilfe; diese muß aber von einem kenntnißreichen Manne und von einer geübten und gewandten Hand kommen. Unsre gewöhnlichen Hebammen sind zum Beistand, der einer Gebärenden zu leisten ist, beinahe in jeder Rücksicht untauglich; zur bloßen Bedienung sind sie meist zu vornehm und zu künstlicher Hilfleistung zu ungeschickt und nicht befugt. Jeder wird dies wahr finden, der bedenkt, wie noch häufig alte Weiber, deren Gehirn für jeden Unterricht bereits verhärtet, deren Kopf voll der albernsten Vorurtheile und Thorheiten ist, zu Hebammen gemacht werden. So lange die Bildung der Hebammen nicht mit ihrer ersten Jugend anfängt,

so lange ihre ganze Erziehung nicht für ihre Bestimmung berechnet ist, so lange neben einem wissenschaftlichen Unterricht in der Geburtshilfe nicht zugleich auch ihre ganze Natur veredelt und ihr Geist aufgehellt wird, so lange wir mit einem Worte keine öffentliche Anstalt haben, in welcher junge Mädchen nicht zu Hebammen, sondern zu wahren Geburtshelferinnen, zu Künstlerinnen in ihrem Fache gebildet werden: so lange werden unsere Hebammen auch solche Glieder der Gesellschaft bleiben, die mehr zu fürchten, als zu benützen sind; statt dessen könnten aus solchen Instituten die geschicktesten Personen hervorgehn, denen sich jede Gebärende mit Freude und Zuversicht anvertrauen, von denen sie weder durch Furcht noch durch unzeitige Schamhaftigkeit zurückgehalten; Personen, die durch ein geistreiches, feines Betragen, durch die dem weiblichen Geiste eigne Schnelligkeit in der Uebersicht verwickelter Fälle und durch zweckmäßige Entschlüsse, durch ihre Hilfleistung mit weicher, zarter, biegsamer Hand alle Wünsche übertreffen könnten. So aber zeichnet sich die Mehrzahl unsrer dermaligen Hebammen durch Aberglauben und Geldhunger, Dummheit, Geschwätzigkeit, Gefühllosigkeit, Anmaßung und Vielthuerei aus, und vor nichts muß der Menschenfreund mehr warnen, als vor ihren Händen und ihrem Medicinkasten; denn Tausende von Frauen sind durch ihre ungeschickten Handgriffe und Mißhandlungen geopfert worden, die, der Natur überlassen, glücklich geboren haben würden; Tausende sind aus Nachlässigkeit zu Grunde gegangen, die die Hand eines geschickten Geburtshelfers — sammt ihren Kindern — hätte retten können; unzählig sind die Unglücklichen, welche durch die schlechten Arzneien einer Hebamme in schmerzhafte und tödtliche Krankheiten gestürzt worden sind. Wem daher eine Hebamme unentbehrlich ist, der hüte sich ja vor ihrer Handwerksthätigkeit, verwehre ihr, außer einer behutsamen, feinen Untersuchung, alle Handanlegung, weise alle ihre abergläubischen und quacksalbermäßigen Beförderungsmittel der Geburt von sich und gestatte ihr weiter

nichts als das Kind zu empfangen, dessen Nabelschnur zu unterbinden, es zu baden und zu kleiden und die Nachgeburt nicht zu lösen, sondern nur die schon von der Mutter getrennte auf die Seite zu schaffen.

In widernatürlichen Fällen wende man sich sogleich, ohne auf den Rath und Widerspruch der Hebammen zu hören, welche diese Maßregel selten gern sehen, an einen gebildeten und geschickten Geburtshelfer, rufe aber um des Himmels Willen keinen von den gewöhnlichen Badern und Barbieren, denen man noch viel weniger als den Hebammen zutrauen darf. Daß übrigens eine Geburt nicht ganz natürlich sei, merkt man an folgenden Zeichen:

Der Bauch ist vor der Geburt nicht gleichmäßig rund, sondern auf einer Seite voll und hart, auf der andern leer. Die Frau spürt mit den ersten Wehen einen merkbaren Blutabgang. Die Wasser fließen schon vor Eintritt der Wehen, oder springen nicht auf einmal, sondern laufen in getheilten Zeiträumen und in geringer Menge ab. Bei sehr starken Wehen rückt die Geburt nicht weiter; die Wehen bleiben zuletzt ganz aus und die Frau fühlt sich sehr ermattet. Heftiges, stets wiederkehrendes Erbrechen, Kopfschmerz, Schwindel treten auf. Es drängen sich ein Arm, die Füße, oder die Nabelschnur aus den Geschlechtstheilen. Sollte sich dies, oder ein Blutsturz einstellen, oder das Kind sich heftig bewegen, oder die Frau in Zuckungen verfallen: dann werden die Augenblicke kostbar, und man muß eilen eine helfende Hand herbeizuschaffen, die um so sichrer retten wird, je früher sie kommt.

Nichts kann in solchen Fällen schädlicher werden, als die unzeitige Schamhaftigkeit mancher jungen Weiber, die eher sterben, als die helfende Hand des Geburtshelfers zulassen wollen. So liebens- und verehrungswürdig die Schamhaftigkeit eines Weibes ist, wenn sie aus wahrer Moralität entspringt, so nachtheilig und unvernünftig wird sie in solchen entscheidenden Lagen, und man kann die Fälle zu Hunderten zählen, wo ein

solches kindisches Betragen Mutter und Kind ums Leben brachte, die durch eine Kleinigkeit hätten erhalten werden können. Wären viele Frauen besser überzeugt, daß das, was Natur und Noth erfordern, weder unerlaubt, noch unanständig sei; daß die erste und heiligste Pflicht einer Mutter darin besteht, für ihr und ihres Kindes Leben zu sorgen; daß es Pflicht sei, sich alles gefallen zu lassen, was ihre Erhaltung erzielt: so würde diese Ziererei gewiß seltener sein. Guten Theils hat sie ihren Grund auch darin, daß die meisten Frauenzimmer über ihre eigene Natur und ihre natürlichen Verrichtungen zu wenig unterrichtet sind. Ich rathe daher Jeder, die einen solchen Unterricht nicht schon früher empfangen hat, sich im Anfang ihrer Schwangerschaft durch ein gut geschriebenes Buch (z. B. Jörg's Diätetik für Schwangere u. s. f.), oder von einem vernünftigen Arzte über alles, was ihr in der Schwangerschaft, Niederkunft und im Kindbette bevorsteht, belehren zu lassen. Diese Aufklärung wird sie von manchem überflüssigen und schädlichen Unternehmen zurückhalten und sie gegen unnöthige Furcht, Angst und Schrecken sichern. Befindet sich eine Gebärende in dem Fall, in welchem künstliche Hilfe nöthig wird, der, zum Troste aller Schwangern sei es gesagt, äußerst selten ist: dann wird ihr die Liebe zu ihrem Kinde Muth machen und Beharrlichkeit, Geduld und Folgsamkeit geben; für eine Gebärende mit diesen Eigenschaften ausgerüstet, ist der glückliche Ausgang der Geburt schon halb gewiß.

Ist das Kind geboren, so hüte sich die Frau sich zu schnell, ehe es noch von der Nabelschnur getrennt ist, emporzurichten; dem Kinde kann dadurch die Nabelschnur am Nabel abgerissen, oder die Nachgeburt zu jäh getrennt werden, und entweder das Kind oder die Mutter in die Gefahr einer tödtlichen Verblutung gestürzt werden. Auch dränge sie die Schenkel nicht zusammen, um ihr Kind nicht zu quetschen. Die Mutter warte ruhig, bis die Nachgeburt abgegangen und das Kind gehörig besorgt worden ist; nun erst genieße sie hohe

Mutterfreude, und ihren Liebling im Arme erhole sie sich durch sanfte Ruhe von ihrer Arbeit.

Diese Ruhe muß einige Wochen dauern. Im Kindbette muß sich die durch Geburt ermattete und noch empfindlicher gewordene Mutter vorzüglich vor Erkältung, vor Erhitzung, vor Leidenschaften, vor Körperanstrengung, vor Unmäßigkeit und Unordnung im Essen und Trinken, vor dem eigenmächtigen Gebrauch abführender, schweißtreibender und anderer Arzneien hüten, endlich vor Unreinlichkeit; sie muß hier die Regeln, welche wir für die Schwangerschaft vorgeschrieben haben, noch gewissenhafter beobachten; kurz, sie muß nichts thun und unterlassen, was nicht die Natur begehrt und erträgt; dann kann es nicht fehlen, daß sie ein gesundes, vergnügtes, liebenswürdiges Weib und eine glückliche Mutter ist.

Funfzehntes Kapitel.

Von der Pflege des Säuglings.

Das Schicksal des neugebornen Menschen hängt ganz allein von der Mutterliebe ab. Wie sorgfältig die Natur für das dauernde Wohl ihrer Geschöpfe wache, zeigte sie durch nichts so auffallend, als durch die Mutterliebe, die sie fast allen weiblichen Thieren so lebendig und glühend einhauchte, daß sie bei den meisten an Wuth grenzt und das sonst schwächere und furchtsame Weibchen antreibt, mit der ängstlichsten, nie zu ermüdenden Thätigkeit für das Wohl ihrer Jungen zu sorgen und sich jedem Feinde derselben mit Muth und todverachtender Kühnheit entgegenzuwerfen. Auch in das Herz des rohesten Menschenweibes hat die Natur den Keim zur Mutterliebe gelegt; diese ist da keine Frucht der Ueberlegung und Vernunft, sondern ein unwillkührlicher Trieb (Instinkt), den eine höhere Weisheit als die menschliche, erweckte. Was würde aus dem zarten Kinde, das weder seiner Seelenkräfte, noch seiner Glieder mächtig, von allen Hilfsmitteln zur Selbsterhaltung gänzlich entblößt ist, werden, wenn ihm nicht die zärtliche Mutterliebe hilfreich entgegeneilte? Voll Sehnsucht streckt sie dem Neugebornen ihre Arme entgegen und drückt ihn mit Inbrunst an das liebende

Herz. Hier findet er die Quelle seiner Nahrung, den Busen, faßt mit begierigen Lippen die Brust und saugt sich mit den ersten Zügen an das Mutterherz, an Menschheit und Welt.

Soll die Mutter ihr Kind selbst säugen, und wann soll sie es säugen?

Die erste Frage ist als Frage schon empörend gegen die Natur; denn sobald man nur das Wort Mutter ausgesprochen hat, so hat man auch schon gesagt, daß sie ihr Kind säugen müsse; die es nicht thut, verdient nicht den schönen Namen Mutter, indem sie gewaltsam die Bande zerreißt, mit welchen sie von der Natur an ihr Kind geknüpft ist. Die Natur bringt das Kind hungrig auf die Welt; sie fordert eine Nahrung für dasselbe, die jener gleich ist, die es schon von seiner Entstehung an genossen hat, denn eine jähe Revolution in der Nahrung untergräbt die Gesundheit eines Erwachsenen; wie zerstörend muß sie nicht in das zarte Wesen des Neugebornen eingreifen? Also die Natur will das Kind mit Muttersäften genährt wissen, darum füllte sie schon in der Schwangerschaft der Mutter Busen mit Milch. Auf einer Seite also ein hungriges Kind, auf der andern eine von Milch volle Brust; auf der einen Seite der Instinkt des Kindes zum Saugen, auf der andern der Trieb der Mutter, das Kind an die Brust zu legen: wer kann noch zweifeln, wie die Natur den neugebornen Menschen ernährt wissen will? Es ist nicht ein Wink, es ist ein lauter, Jedem verständlicher Ruf.

Wie bald nach der Geburt soll die Mutter das Kind an die Brust legen? So bald dieses Hunger, und jene Nahrung im Busen hat: diese Antwort ist wohl die natürlichste auf jene Frage. Hunger aber hat das Kind sehr bald nach der Geburt, denn je näher der Mensch seiner Entstehung ist, desto rascher geht seine Ausbildung, seine Ernährung und sein Wachsthum von Statten, desto dringender ist das Bedürfniß neuer Nahrung, desto öfter kehrt dieses zurück, desto lebhafter ist mithin auch sein Hunger. Den Hunger offenbart das Kind so-

gleich nach der Geburt durch die Begierde, mit welcher es an allen Gegenständen saugt, die es mit dem Munde erreicht; es will also bald nach der Geburt an die Brust gelegt sein.

Freilich strotzt die Brust der Mutter nicht sogleich nach der Geburt von Milch; sie enthält meistens nur eine mäßige Menge einer dünnern Flüssigkeit. Aber wo in der Natur steht es denn geschrieben, daß diese dem Kinde schädlich sei, und daß das Kind so lange hungern müsse, bis die Brust der Mutter gewaltsam anschwillt und so schmerzhaft wird, daß die Mutter dadurch nicht selten gänzlich gehindert wird, dem Kinde die Nahrung zu reichen? Es gehört nur wenig dazu, um die wohlthätigen Folgen einzusehen, die aus dem frühen Anlegen des Kindes an die Brust für dieses und die Mutter entspringen müssen. Die Milch, welche das Kind gleich nach der Geburt bekommt, ist sehr dünn, sie führt den Unrath, der sich in den Gedärmen des Neugebornen befindet, ab. Da die nährenden Bestandtheile in derselben sehr verdünnt und aufgelöst sind, so verdaut der Magen die neue, ungewohnte Kost um so leichter, und auf diese Weise geht er allmälig von einer dünnen, leichten Nahrung zu einer dichtern, schwerern, von einer kleinern Menge zu einer größern über, befolgt den regelmäßigen Gang der Gewohnheit, die so innig in des Menschen Natur eingewebt ist, und sichert dadurch auf das Zuverlässigste die Gesundheit des Säuglings. Aber nicht allein das Kind labt sich an den Wohlthaten der früh erwachten Mutterliebe, auch auf die Mutter selbst fallen deren beglückende Strahlen; das frühzeitige, sanfte Saugen befördert gelind den allmäligen Zufluß der Milch, und die beständige Entleerung verhindert ihre Anhäufung und Stockung in den Milchkanälen, Anschwellung der Brüste, Schmerzen und Fieber. Sicher weiß die Natur nichts von dem Milchfieber, das nur Wirkung eines naturwidrigen Benehmens ist. Die pflichtgetreue Frau sorgt durch das Stillen zugleich am besten für sich selbst. Das fürchter-

liche Kindbettfieber, dem so viele Wöchnerinnen erliegen, wagt sich nicht leicht an eine Mutter, welche ihren Säugling nährt. Wo es nur immer sein kann, geht die Natur den Gang der allmäligen Entwickelung, welcher hier durch das frühe Anlegen des Kindes an die Mutterbrust so augenscheinlich befördert wird. Und ist es denn bei den übrigen Säugethieren anders? Kaum ist das Junge geboren und rein geleckt, so sucht es schon an den Eutern die Quelle seiner Nahrung und befindet sich sammt dem Mutterthiere wohl dabei. So bald sich also die Mutter von ihrer Geburtsanstrengung erholt hat, reiche sie ihrem Kinde die Brust, und wenn das Kind anzieht, so lasse sie es getrost saugen, unbekümmert um den Widerspruch, das Kreuzen und Segnen der Hebamme, der Schwiegermutter und der Nachbarinnen.

Wie oft soll die Mutter das Kind trinken lassen? So oft als es hungert. Es kommt hier nur darauf an, daß sie wisse wenn es hungert. Hierzu ist es nöthig die Zeichensprache des Kindes, durch welche es seine Bedürfnisse zu erkennen gibt, bald verstehen zu lernen. Sobald das Kind unruhig wird, besonders wenn es dabei mit dem Munde die Bewegungen des Saugens macht, muß es an die Brust gelegt werden; sucht es emsig nach dieser und fängt, nachdem es die Warze gefunden, sogleich mit Begierde zu saugen an, so ist das ein sprechendes Zeichen von wirklichem Hunger. Bekümmert es sich nicht um die Brust, so ist es nicht hungrig; die Mutter muß alsdann die Ursache seiner Unruhe sonst wo suchen und entfernen. Ihm unter diesen Umständen die Milch mit Gewalt in den Mund hineindrücken ist immer widernatürlich, und Nahrung ohne Hunger schädlich.

Es ist wichtig, das Kind gleich vom Anfang an zu einer bestimmten Ordnung des Nahrungsgenusses zu gewöhnen. Außerdem stellt sich neben dem natürlichen Bedürfnisse bei vielen Kindern jene bedürfnißlose Sauggier (ein leeres Mundspielwerk) ein, welche in den Zwischenzeiten bei Tag und Nacht die Ruhe,

daher dem Kinde das Gedeihen, der Mutter die Erholung raubt. Dadurch ist man auch auf den unglücklichen Gedanken gebracht worden, den Kindern Zulpe in den Mund zu stecken, welche theils durch die unvermeidliche Säuerung ihres Inhalts dem Kinde die Säfte verderben, theils die Unart der Sauggier zu einem hartnäckigen Bedürfnisse machen. Hat das Kind sich satt getrunken, so kann man sicher sein, daß unter 2 vollen Stunden (die geringste Zeit für die Verdauung der Milch) das Nahrungsbedürfniß sich nicht wieder einstellen kann. Hat man sich nun bei dazwischenfallenden Schreiperioden überzeugt, daß kein anderes Bedürfniß, ein Druck, Verunreinigung u. s. w. vorhanden ist, so läßt man das Kind, und ohne es weiter anzurühren, ruhig im Schreien sich austummeln; denn wohlgemerkt, das Schreien der Säuglinge ist keineswegs immer eine Aeußerung von Schmerz oder Unbehagen, sondern meist die natürliche, weil fast alleinige Lebensäußerung; sie ist sogar nothwendig und heilsam zur Entwickelung der Lungenthätigkeit. Hält also die Mutter gleich von Anfang diesen Maaßstab fest, so wird sie und das Kind bald durch regelmäßige mehrstündige, des Nachts sogar 5—6 stündige Zwischenruhe belohnt werden und sich manche Noth ersparen.

Wie soll sich die Mutter beim Stillen verhalten? Sie lagere sich seitlich und so, daß sie ruhig auszuhalten vermag, falls auch das Kind eine halbe Stunde lang saugte. So hängt die Warze dem Kinde bequem in den Mund und gibt leichter als im Sitzen die Nahrung her. Das Aufrechtsitzen beim Stillen kommt nur den im Wochenbette bereits vorgerückten Frauen zu. In den ersten Tagen entstehen daraus für Kind und Mutter sehr häufig Erkältung oder große Erschöpfung.

Wie lange will die Natur das Kind von der Mutterbrust genährt haben? Auf diese Frage antwortet sie selbst sehr vernehmlich: So lange, als es noch keine andere Nahrung genießen kann. Dies kann es so lange nicht, als ihm noch keine Zähne gegeben sind. So bald ihm einige Zähne hervorgebro-

chen sind, mahnt es die Mutter schon selbst durch oftes Beißen, daß es Zeit sei, ihm eine festere Kost zu geben. Auch in der Wahl der Speisen können wir uns hier nicht irren, wenn wir nur die Winke befolgen wollen, welche uns die Natur in dieser Hinsicht gibt. So wie überall geht sie auch bei der Entwickelung der Zähne planmäßig, langsam und stufenweise zu Werke. Vor allen andern läßt sie die vordern oder Schneidezähne hervorwachsen; die schwächsten, welche nur eine dünne Schneide und eine einfache, kurze Wurzel haben, mit denen sich nur eine geringe Gewalt auf die Speisen ausüben läßt. Mehr leisten die Augen- oder Spitzzähne, die mit einer starken, keilförmigen Krone und einer festen, langen Wurzel versehen sind und erst nach den Schneidezähnen zum Vorschein kommen. Die stärksten sind die Backenzähne mit breiten, eingefurchten Kronen und vielfachen Wurzeln.

Durch diese stufenweise Ausbildung der Zähne will die Natur zugleich anzeigen, daß man dem Kinde vom Anfang an nur zarte und weiche Speisen reichen und diese nach und nach und in jener Stufenfolge mit gröbern und festern vertauschen soll, in welcher mehrere und stärkere Zähne ihre Dienste anbieten. Nicht plötzlich von der Muttermilch zu andern Nahrungsmitteln überzuspringen, sondern sie nur allmälig dem Kinde zu entziehen, diese Erinnerung ist für Jene überflüssig, die es nun wissen müssen, daß die lebende Natur durchaus keine plötzlichen Veränderungen vertrage. Ehe man also das Kind von der Brust ganz entwöhnt, gibt man ihm schon leicht verdauliche Speisen, darunter aber auch immer solche, welche etwas zerbissen sein wollen. Sobald Zähne da sind, verlangt die Natur auch deren Anwendung, und das nicht ohne Ursache, denn durch das Kauen wird eine andere wichtige Verrichtung, die Absonderung des Speichels und die Ausleerung desselben befördert, und wer da weiß, welche wichtige und nothwendige Rolle der Speichel bei der Verdauung spielt, der wird es einsehn, daß es nicht gleichgiltig sei, ob das Kind bei dem

Genusse seiner Speisen kaue oder nicht. Es werden dadurch Stockungen in den Speicheldrüsen, Anschwellung und Erhitzung der Theile der Mundhöhle, der Backen, des Zahnfleisches, Schmerzen und alle Beschwerden, welche man gewöhnlich dem schweren Durchbruch der Zähne zur Last legt, verhindert, die Entwickelung der Zähne und die Verdauung erleichtert, und so alle Uebel, welche von Unverdaulichkeit und Säure entstehen und das Kind oft jämmerlich martern, durch Befriedigung dieses auf den ersten Blick unbedeutend scheinenden Naturbedürfnisses abgewendet.

Bei der Wahl der Speisen bedarf es bei einem Kinde, welches zur rechten Zeit von der Mutterbrust entwöhnt wird, keiner so ängstlichen Genauigkeit. Man reicht ihm von denen, welche die Natur dem Menschen überhaupt anweist, nur die zartesten: leichte Milchspeisen, Fleischsuppe, in welche Reis, Brot, Gries, Mehlspeisen eingekocht ist, zarte Fleischtheile, Zwieback, gutes Brot u. s. w. Man gibt ihm davon wenig auf einmal, man gibt ihm oft, nöthigt es aber nie zum Essen wenn es sich die Speisen anzunehmen weigert. Daß die Nahrung weder zu heiß noch zu kalt sein darf, dies ist eine wahre, aber nicht hinlänglich bestimmte Regel. Am nächsten wird man hierin der Natur kommen, wenn man die Nahrung so warm gibt, als die Muttermilch ist, oder doch wenigstens so, daß sie ein Erwachsener, wenn er sie auf die Zunge nimmt, weder warm noch kalt nennen kann.

Die Natur hat den Menschen nackend auf die Erde gesetzt, nackt aber kann er sich in ihren kälteren Zonen nicht erhalten; das schmerzliche Gefühl der Kälte nöthigt ihn, sich durch künstliche Wärme, durch Wohnung und Kleidung zu schützen. Diese künstliche Erwärmung wird besonders der zarten Organisation des neugebornen Kindes dringendes, unentbehrliches Bedürfniß. Die sorgsame Mutter, welche durch den Akt des Gebärens selbst gegen alle äußern Einflüsse viel empfindlicher geworden ist, wird auf alle Weise suchen, die feindliche Kälte von ihrem geliebten Kinde

abzuhalten, sie wird es an ihrem eignen Leibe, durch ein weiches, warmes, gegen die freie Luft geschütztes Nestchen, durch Kleidung zu erwärmen suchen. Kleidung hat also bei dem Kinde keinen andern Zweck, als Erwärmung. Da übrigens die Natur dem Kinde schon im Mutterleibe die freie Bewegung seiner Gliedmaßen gestattete, da das Kind mit freien Gliedern geboren wird und eine sehr lebhafte Neigung dieselben beständig zu rühren mitbringt, so hat die Natur dadurch hinlänglich zu erkennen gegeben, daß sie die freie Bewegung des Kindes nicht gehindert wissen will. Widernatürlich ist es also, die Gliedmaßen des Kindes durch Kleidung zu fesseln; noch widersinniger, die edleren Lebensorgane durch dieselbe zu drücken und dadurch in ihren Verrichtungen und in ihrer fernern Entwickelung zu hindern; eben so widersinnig, die Auswürfe und den Unrath, welche die Natur so sorgfältig über die Grenzen des lebenden Körpers zu schaffen sucht, durch die Kleidung an demselben zurückzuhalten. Alles dies zusammengenommen belehrt uns verständlich genug, daß die Natur in unserm Klima für das Kind anfangs ein weiches, lose umgeschlagnes Wickelbettchen, später ein freies, weites Kleidchen fordert, das die Kälte abhält, ohne den Körper zu fesseln, zu drücken oder zurückzuhalten. So geschützt, muß das Kind, auch vom zarten Alter an, mit den Veränderungen des Klimas und den Einwirkungen der äußern Luft, natürlich in allmäligen Uebergängen, vertraut gemacht und erhalten werden.

Die Zeit, in der die Natur den allmäligen Uebergang aus dem Wickelbettchen, also aus der ununterbrochen liegenden Stellung in die aufrechte gestattet und verlangt, gibt sich deutlich zu erkennen durch das feste und straffe Freihalten des Kopfes. In der Regel ist dies nicht vor Ende des 1. Vierteljahres bemerkbar. Haltet daher, Ihr Mütter, Eure ungeduldige Sehnsucht, den Liebling angeputzt auf dem Arme herumtragen zu können, bis dahin im Zaume. Schon manche Mutter hat diese Ungeduld mit Erkrankung und Verunstaltung der noch zu weichen Rück-

gratsknochen, also mit Verkrüppelung ihres Lieblings büßen müssen.

Durch die Mutterliebe also hat die Natur für das Leben des Neugebornen auf alle Weise gesorgt. Mutterliebe treibt das Weib, nicht nur das Kind zu säugen, zu erwärmen, weich zu lagern und zu kleiden, sondern auch zu reinigen und alle Gefahren von dessen Haupte zu entfernen. Liebe macht die Mutter aufmerksam auf alles, was zum Wohl oder Weh des Kindes gereichen könnte, erhält ihre Wachsamkeit rege bei Tag und bei Nacht, macht ihre Geduld unermüdlich und ihr Herz bereit, keine Aufopferung zum Besten desselben zu scheuen. Mutterliebe kann durch keine fremde Pflege ersetzt werden; es ist nicht möglich, daß ein Weib fremde Kinder mit jener zärtlichen Sorgfalt behandle, die ihnen die eigne Mutter widmet. Die durch Mutterliebe nicht geschärften Sinne eines fremden Weibes übersehen Manches; die durch Mutterliebe nicht ermunterte Thätigkeit desselben erschlafft früh, so wie sich ihre durch zarte Mutterfreuden nicht belohnte Geduld in Nachlässigkeit und Unwillen verwandelt. Von der Mutter also darf das Kind nicht gerissen werden, wenn ihm alles das Gute zu Theil werden soll, das ihm von der Natur bestimmt ist.

Dies sind die natürlichsten Bedürfnisse eines neugebornen Menschen, denen Genüge geschehen muß, wenn er sich wohlbefinden soll. Vor nichts hat man sich mehr zu hüten, als in ihm außer diesen noch künstliche zu erwecken. Man gewöhne daher kleine Kinder nicht an Dinge, welche ihnen nicht natürlich nothwendig sind, z. B. an kostbare Eßwaaren, an das Singen, Wiegen, unaufhörliche Tragen u. s. w. Dinge die das Kind nicht kennt, entbehrt es leicht, und je weniger Bedürfnisse es hat, desto leichter ist es zu befriedigen, desto weniger wird es verzärtelt, empfindlich und eigensinnig, desto weniger schreit es. Die Mutter erspart dem Kinde durch die Befolgung dieser Regel viele Leiden, sich selbst aber viel Unruhe

und Beschwerden, denn je weniger das Kind braucht, desto leichter wird es ihr, das, was ihm gerade fehlt, zu errathen.

Dies ist die Behandlungsweise des neugebornen Menschen, welche den Gesetzen der Natur entspricht. Sie ist so einfach und leicht, daß es nur den abgestumpften Gefühlen und dem verkehrten Verstande der verfeinerten Menschen möglich war, sie zu verkennen und zu vernachlässigen. Man wird von Widerwillen ergriffen, wenn man das unnatürliche und widersinnige Betragen sieht, mit welchem dieser seinem neugeborenen Nachkömmling entgegenkommt, und von Mitleid, sieht man wie ängstlich bemüht er ist, sein geliebtes Kind vor lauter Kunst und Sorgfalt zu Grunde zu richten. Wir wollen hier nicht an die Mißhandlung denken, die dem Kinde, meist unnöthiger Weise, während der Geburt von rohen Hebammen und ungeschickten Geburtshelfern zugefügt werden, denn es bleiben uns noch Unbilden genug zu beklagen übrig, denen es nach der Geburt ausgesetzt wird. Kaum ist das Kind zur Welt geboren und von der Nachgeburt getrennt, so eilt die Hebamme mit ihm ins Bad; ihre rohe, durch Berufsgeschäfte fühllos gewordene Hand unterscheidet die Wärme des Wassers nicht genau; sie hält das für lauwarm (denn kaum lauwarm darf hier das Wasser sein), was noch halb heiß ist — was dem Erwachsenen mäßig warm vorkommt, das ist dem zarten Körper des Neugebornen brennend heiß — und verbrennt dem Kinde die äußerst feine Haut. Will sie gar gelehrt sein, so mischt sie unter das Badewasser statt etwas Milch, wodurch es dem Fruchtwasser in welchem das Kind im Mutterschooße geschwommen, ähnlicher würde, reizende Dinge: Seife, Wein u. s. w., und zieht dem Kinde durch diese heftigen Reize einen allgemeinen Rothlauf der Haut zu, welcher oft die übelsten Folgen hat.

Nach dem Baden kommt das Laxirsäftchen an die Reihe. Das Kindspech muß ja ausgeführt werden! Wenn man beobachtet, daß erwachsenen, zarten Frauenzimmern die Ver-

dauungsorgane durch ein gelindes abführendes Arzneimittel oft geschwächt werden, wie sehr muß nicht der äußerst zarte, empfindliche, jedes fremden Reizes noch ungewohnte Magen und die Gedärme neugeborner Kinder durch solche Mittel angegriffen werden! Hat man das Kindspech tüchtig ausgeführt, so läßt man das Kind hungern, bis die Mutter das Milchfieber überstanden hat, und die Brust mit Milch überfüllt ist. Manche sind indessen doch zu mitleidig, den armen Wurm so lange ohne Nahrung zu sehen; sie können sich nicht enthalten, ihm zur Labung — einen Mehlbrei zu reichen. Daß der Magen eines Säuglings, der auch noch kurz zuvor durch ein Abführungsmittel erschöpft worden ist, keinen Mehlbrei verdauen könne, das kommt ihnen nicht in den Sinn. Er unterliegt nothwendiger Weise der ungewohnten Kost; der unverdaute Brei geht in Säure über, verursacht heftige Magen- und Leibschmerzen; es entsteht ein Durchfall. Dieser, die Anstrengungen bei dem beständigen Schreien und Winden, der Mangel an Schlaf, der Abgang der Nahrung, verzehren die Lebenskräfte so schnell, daß es nicht viel mehr braucht, damit der Säugling in den ersten Tagen unter Zuckungen sein Leben verliere. Uebersteht er indessen diese Marter, und kommt er an die Brust der Mutter, so findet er da entweder eine durch das Milchfieber verdorbene oder doch zu häufige und bereits zu dick gewordene Milch. Die Mütter sind dabei oft noch so gefällig, sie ihm auch ohne seinen Willen in den Magen zu gießen und durch alles dies Ueberladung, Unverdaulichkeit und alle die bereits angeführten Folgen zu veranlassen. Manchem Kinde glückt es, sich nach und nach an diese verkehrte Behandlung zu gewöhnen und sich endlich wieder an der Mutterbrust zu erholen. Vielen aber wird hierzu keine Zeit gelassen. Das Kind darf nur eine kleine Unpäßlichkeit äußern, so ist die Hebamme schon wieder mit dem Laxirsäftchen bei der Hand, und je mehr durch dasselbe die Verdauung gestört wird, desto öfter kommt es an die Tagesordnung, und so geht es von einer Thorheit zur andern, bis das

Kind entweder unterliegt, oder bis man ihm wenigstens die Anlage zu einem siechen Körper und elenden Leben für sein ganzes Dasein angekünstelt hat.

So leiden Kinder, die doch noch Mutterliebe an den Busen drückt; wie mag es jenen Armen gehen, die sich durch die Geburt nicht blos von dem Leibe, sondern auch von dem Herzen der Mutter loswinden, die, kaum geboren auch schon von ihren Müttern verstoßen, beim Leben ihrer Eltern schon verlassne Waisen sind! Daß kränkliche, abgezehrte, nervenschwache Frauen sich vom Selbststillen befreien, ist nicht allein sehr verzeihlich, sondern meist eine traurige Nothwendigkeit; daß aber gesunde Frauenzimmer aus bloßer Bequemlichkeit, Gefallsucht und Ueppigkeit ihrem neugebornen Kind die Brust entziehen, die ganz allein von der Natur für dieses gebildet und mit Milch angefüllt ist: das ist ein Verbrechen gegen ihre heiligsten Gesetze, eine Schmach für die Menschheit und der grellste Beweis einer Ertödtung der ersten Menschengefühle und einer gänzlichen Entartung des Menschenstammes in den verfeinerten Ständen. Mit Schrecken muß man bemerken, daß dieser unnatürliche Gebrauch aus den Hauptstädten nicht nur in die kleinern Landstädte, sondern sogar schon unter die Bewohner der Dörfer übergeht. Wie traurig werden die Folgen sein, welche diese Sünde gegen die Natur nach sich zieht, und einer verborgnen Seuche ähnlich, am Mark des Menschenstammes nagt. Ein gesunder Vater zeugt einen gesunden Sohn; die Mutter macht ihn zum Krüppel durch Gefühllosigkeit, Hunger oder unnatürliche Kost: er wird ein schwacher Mensch und zeugt ein noch schwächeres Kind. Und dieses nun wieder von einem Weib geboren, welches sich scheut Mutter zu sein, was soll aus ihm werden? Was wird dieser Halbmensch für Kinder zeugen, was für Enkel? Bisher bewahrte der Landmann noch die ursprüngliche Männerkraft seines Körpers; wenn aber auch dieser immer schwächer wird, so gibt es gegen die völlige Entartung des ganzen Volkes kein Mittel mehr. Von Stufe zu Stufe

sinkt der Mensch von seiner ursprünglichen Vollkommenheit herab, bis er dumm und schwach wie ein Kretin, dem Vieh ähnlich wird. Dies Elend kann ganz allein durch die Schuld des Weibes herbeigeführt werden.

Freilich sucht manche Mutter das Unrecht, das sie ihrem Kind durch Entziehung der Brust zufügt, durch eine Amme wieder gut zu machen, auch könnte es durch eine gesunde, sittlich gute Amme, welche mit der Mutter zu gleicher Zeit geboren hätte, sehr oft eher gewinnen, als verlieren. Allein wie selten findet man alle diese Eigenschaften in einer Person vereinigt. Sehr oft ist der Körper solcher Frauenzimmer, welche sich dem Ammendienste widmen, durch mancherlei vorhergegangene, nicht selten ansteckende und gefährliche Krankheiten, durch ein widernatürliches Verhalten, durch den Gebrauch von abtreibenden Mitteln, durch Furcht, Scham und Kränkungen beträchtlich geschwächt; oft wird die Gesundheit derselben auch noch nach der Niederkunft durch Gram über verlorne Ehre, über die Untreue des Liebhabers, durch Sehnsucht nach ihm, nach der Heimath u. s. w., durch eine schnelle Revolution in der bisher geführten Lebensart untergraben. In Betreff der Sitten stehen die Ammen meist auf niedrer Stufe; sie werden oft von heftigen Begierden, Zorn und Aerger fortgerissen, und so vereinigt sich Alles, ihre Milch zu verderben und ihre Brust zu einer Quelle von Unheil und Krankheiten zu machen. Sehr oft haben sie um vieles früher geboren, als die Mutter des Kindes: ihre Milch ist folglich für dieses zu alt, zu dick und den Verdauungskräften desselben nicht angemessen. Ihr Hauptfehler ist fast immer Gefühllosigkeit gegen das Kind, welches sie nicht aus Mutterliebe, sondern aus Noth und Eigennutz an den Busen legen, und sie werden es immer in Augenblicken, wo sie nicht beobachtet sind, vernachlässigen oder gar mißhandeln. Wenn aber auch eine Amme in ihren Eigenschaften alle Wünsche überträfe, was gewinnt durch das Ammenwesen das Menschengeschlecht überhaupt? Wird nicht das Kind

der Amme selbst, das doch die gerechtesten Ansprüche auf die Brust seiner Mutter hätte, fast immer mit Gewalt von ihr gerissen und dem beweinenswerthesten Elende und einem frühen Tode preisgegeben? Es gibt keine unglücklichern Geschöpfe unter der Sonne, als diese armen Verlassenen, denn meistens kommen solche Kinder, für welche das allergeringste Kostgeld bezahlt wird, in die Hände gewinnsüchtiger Armen, in finstre, feuchte, überfüllte Wohnungen, wo die ekelhafteste Unreinlichkeit, Ungeziefer, Hunger oder die schlechtesten Speisen, die gröbste Vernachlässigung, die roheste Mißhandlung von Leuten, die an dem äußerst geringen Kostgelde noch beträchtlich gewinnen wollen, ihrer warten und ihrem Leben unter den größten Qualen ein Ende machen. Nicht die Einbildungskraft leitet hier den Verfasser; er hat Hunderte dieser Unglücklichen gesehen, und Entsetzen ergreift ihn noch, wenn er an die Leiden derselben zurückdenkt, welche nicht der Kultur, d. h. der Vervollkommnung des Menschen — denn diese verlangt gewiß nicht, daß man Menschenkinder schlimmer als junge Hunde behandle — sondern einer widernatürlichen Verfeinerung als Opfer fallen. Wenn also ein Kind ohne Mutterbrust aufgezogen werden muß, wäre es nicht billiger und für die Gesundheit des Volkes vortheilhafter, wenn dies Schicksal eher das reiche Kind, welches doch auf alle Fälle besser verpflegt werden kann, als das arme träfe?

Doch man braucht dazu nicht zu ermahnen. Da das Gefühl der Weiber für Mutterpflicht und Mutterfreude leider täglich stumpfer wird, und die Sucht dem Selbststillen sich zu entziehen, immer allgemeiner; da nicht Jeder im Stande ist, eine Amme zu halten: so vermehrt sich ohnehin fast täglich die Zahl der Unglücklichen, welche an die sogenannte Wasserkost verwiesen werden. Betrachtet man nun diese Kost, die dem Säugling statt der Muttermilch gereicht wird, etwas näher, so überkommt Einem Staunen und Unwillen über den Unsinn, welcher den verfeinerten Menschen himmelweit vom Weg der Natur hinwegreißt. Einem Säugling, dem die Natur die

dünnste Milch angewiesen, welche die feinsten Nahrungstheilchen in geringer Menge enthält und beinahe keiner Verdauung bedarf um in das Blut überzugehen, die ihm zugleich Speise und Trank liefert; einem Kinde, dem in den ersten Tagen eine etwas ältere und dickere Ammenmilch schon eine zu schwere Nahrung ist und übel bekommt, diesem reicht man gleich in den ersten Tagen nach der Geburt Brei von Mehl und Milch, Abkochungen von Chokolade oder Kakaobohnen, Kaffee mit Milch, Zuckerwasser oder Thee. Diese Kost wird ihm nicht von der Mutter, nein, von einer gefühllosen Kindermagd, nicht wenn es hungert, sondern wenn es dieser einfällt, entweder zu früh oder zu spät, schlecht bereitet, eiskalt oder brennend heiß, schon verdorben, versäuert, aus unreinen Geschirren, mit großen an den Rändern schneidenden Löffeln, oft mit Unwillen und Zorn beigebracht. Ist das Kind nicht hungrig, so steckt man sie ihm mit Gewalt und Hast, um bald wieder von dem verdrießlichen Geschäft loszukommen, in den Hals; hat es zu lange gefastet, so wird nun sein Magen mit einem Male auf einen halben Tag von der Magd, damit sie eine Zeit lang Ruhe habe, vollgefüllt. Oft wirft diese die Nahrung, ehe sie dieselbe dem Kinde gibt, in ihrem eignen Mund herum, vermischt sie da mit zähem Schleime, faulen Ueberbleibseln von Speisen, welche ihr zwischen den Zähnen hingen, mit Jauche von angefressenen Zähnen und macht sie dadurch unverdaulich, reizend und schmerzerregend. Ein Leinwandlappen wird mit Zucker und Zwieback gefüllt und in Wasser eingetaucht, und dem Kinde Tag und Nacht in den Mund gestopft. Durch diese Behandlung soll die Mutterbrust ersetzt werden! Wenn man absichtlich ein Kind zu Grunde richten wollte, so könnte man nicht zweckmäßiger zu Werke gehn; widernatürlicher könnte man nicht verfahren. Kein Erwachsener kann es ohne Beschwerden und Nachtheil ertragen, wenn seine Nahrung schnell umgeändert wird; und er von einer leichten zu einer schwerern, von Fleischkost zur Pflanzennahrung

übergehn soll; und der Säugling, der bisher mit den feinsten, ausgearbeitetsten Muttersäften genährt wurde, dessen Verdauungsorgane noch so außerordentlich zart, schwach und empfindlich sind, soll mit einem Mal schwere, leicht gährende Pflanzenkost genießen! Mit leserlicher Schrift stehn die Folgen davon an dem Körper dieser Armen und in den Todtenlisten geschrieben. Außer den ewigen Qualen des Unterleibes, die wir bereits oben erwähnt haben, welkt der ganze Körper des Kindes bei dieser widernatürlichen Kost aus Mangel an Ernährung dahin; denn da eine solche Nahrung entweder gar nicht, oder nur halb verdaut wird, so liefert sie dem Blut keine Stoffe, welche zum Ersatze und Wachsthum tauglich wären; statt in ihrer Vervollkommnung, Stärke und Ausbildung vorwärts zu schreiten, schrumpfen die Organe immer mehr ein, werden krüppelhaft und schwach. Das Gehirn löst sich in Wasser auf; es entsteht die tödtliche Gehirnwassersucht; die Nerven bleiben so zart und empfindlich, daß der geringste Reiz Schmerzen und Zuckungen veranlaßt; das System der Saugadern erschlafft, die Drüsen schwellen an, es entwickeln sich Skrofeln und Abzehrung; die Knochen, statt fester zu werden, erweichen, daher englische Krankheit, Krümmung der Gliedmaßen, Höcker und andere Mißbildungen; die zu fein gebliebene Haut steht jedem Eindruck der Kälte offen, daher Rothlauf, Katarrh, Stick- und Keuchhusten, Luftröhrenentzündung, Bräune, Augenweh, Hautausschläge und so viele andere Uebel, welche von fünfundzwanzig auf diese Art genährten Kindern zwanzig im ersten Lebensjahre schon zu Grabe bringen, vier auf Lebenszeit siech machen und gewiß nicht mehr als einem eine erträgliche Gesundheit hinterlassen. Soll hier und da ein Kind den Händen dieser Pflege lebendig entgehen, so muß es die Natur mit einem sehr zähen Leben begabt haben, das allen Mißhandlungen Trotz zu bieten und sich nach vielen Leiden endlich an die elendste Kost zu gewöhnen vermag.

So wird das Kind des verfeinerten Menschen genährt! Nicht weniger widernatürlich wird es gekleidet. Kaum kommt

es aus dem Bade, so werden ihm, wie einem unglücklichen Wanderer von Straßenräubern, Hände und Füße gebunden und der Leib mit Binden zusammengeschnürt, und dann der arme Gefangene, nicht wie ein lebendiges Wesen, sondern wie ein Stück Holz, des Gebrauchs aller seiner Glieder beraubt, niedergelegt. Die Folgen liegen am Tage und sind so zahlreich und schlimm, als sie sich von jeder Handlung, die die Gesetze der Natur verhöhnt, erwarten lassen. Die Muskeln der Gliedmaßen, welche sich nur durch Uebung entwickeln, werden durch die beständig angelegten Fesseln halb gelähmt, und das Kind wird um vieles später seiner Hände und Füße mächtig. Durch den immer anhaltenden Druck auf alle Blutgefäße, nicht allein und vorzüglich auf diejenigen, welche sich an der Oberfläche des Körpers befinden und dem Drucke zunächst ausgesetzt sind, sondern auch auf diejenigen, welche in den Höhlen des Leibes, besonders im Unterleibe, durch denselben erreicht werden können, wird der Umlauf des Bluts gehemmt, und wer diesen als eine der ersten Quellen des Lebens kennt, der mag sich die Menge von Uebeln vorstellen, welche aus der Hemmung desselben entstehn müssen. Nicht weniger leiden die Eingeweide des Unterleibes durch das Zusammenpressen von außen und sind in ihren Verrichtungen gehindert; auch wird, indem sie durch den äußern Druck in die Brusthöhle hinaufgedrängt werden, diese um so mehr verengert und das Athmen erschwert, je mehr die fest angelegten Binden die Erweiterung der Rippen einschränken. Sicher wird die platte, enge Brust, an welcher man die Anlage zur Lungensucht erkennt, bei Vielen durch unvernünftiges Einwickeln hervorgebracht, denn die noch zarten Rippen des Kindes weichen jedem Druck und nehmen jede Lage an, die ihnen durch äußere Gewalt angewiesen wird. Da endlich das Zusammenschnüren nicht nur in den äußern Gliedmaßen, sondern auch in den Höhlen des Bauches und der Brust dem freien Einflusse des Bluts Hindernisse entgegenstellt, so muß sich dieses dorthin wenden, wo es den wenigsten Widerstand

findet, nach dem Gehirn, und die Folge von dem zu heftigen Andrang des Bluts zum Gehirn ist eine zu rasche Ausbildung desselben, wodurch wieder der Grund zu einer unzeitigen Entwickelung der Geisteskräfte, zu frühzeitiger Vollendung des Wachsthums und zum vorzeitigen Erwachen des Geschlechtstriebes gelegt wird, ohne der Gehirnwassersucht, der Zuckungen und andrer Nervenkrankheiten, welche daher ihren Ursprung leiten können, zu gedenken. Endlich wird das eingewickelte Kind noch auf eine ekelhafte Weise in seinen eignen Unrath eingeschlossen, und das Bestreben der Natur, alle verdorbenen Stoffe von dem Körper zu entfernen, vereitelt. Oft muß es stundenlang im Schmuze liegen, ehe es die Wärterin inne wird; die Schärfe dieser Ausleerungen muß nothwendig die zarte Haut wund machen und aufätzen; es entstehn die empfindlichsten Schmerzen, Geschwüre, sogar Zuckungen. Eben so verhindern die überall geschloßnen, oft mit Nadeln gespickten Windeln die Ausdünstung der Haut; der ausgedünstete Stoff wird zwischen der Oberfläche des Körpers und den Windeln eingesperrt, geht da in Verderbniß über, verursacht Hautausschläge und andere Krankheiten. Die schlimmste Wirkung dieser an dem Körper zurückgehaltnen Auswurfmaterien besteht darin, daß sie die das Kind umgebende Atmosphäre beträchtlich verderben und für dessen Gesundheit schädlich machen.

So wäre also kein Theil des Körpers, welcher durch diese Kleidungsart nicht belästigt, keine Verrichtung, welche nicht durch sie gestört, und keine Krankheit, welche nicht durch sie hervorgerufen werden könnte. Und wie ist es anders möglich! Wenn Schnürbrüste und andere enge Kleidungsstücke einem erwachsenen Körper beträchtlichen Schaden zufügen, wie sollen die zarten, noch ganz weichen Organe des Kindes ein beständiges Zusammenzwängen ohne Nachtheil ertragen? Und doch hält es so schwer, auch die zärtlichsten Mütter zu bewegen, ihre Kinder mit dieser Windelgefangenschaft zu verschonen. Sie träumen so viel von den Fährlichkeiten, denen die Kinder bloßgestellt

würden, wenn man ihnen diese Sklavenketten abnähme, daß sie bei dem Anblick eines nicht gewickelten Kindes erschrecken; hauptsächlich fürchten sie, es werde sich mit freien Gliedern oft verletzen und keinen graden Wuchs bekommen. Diese Furcht ist so lächerlich, daß sie keine Widerlegung verdient. Will sich eine Mutter von dem Ungrunde derselben überzeugen, so darf sie nur auf ganz wilde Völkerschaften hinsehn, die von keinem Einwickeln etwas wissen und doch gesunde, starke, große und schöngewachsene Menschen liefern. Ein breites Tuch, in welches der Unterleib lose gehüllt wird, erfüllt den Zweck der Erwärmung und Reinlichkeit vollständig.

Noch ein Paar Worte über das Lager, welches der verfeinerte Mensch seinem Kinde bereitet. Wärme fordert die Natur allerdings für dasselbe; aber wie wenige Menschen unterscheiden Wärme von Hitze? Mäßige Wärme ist die unentbehrlichste Quelle des Lebens, aber Hitze macht den Lebensproceß zu hastig und stürzt den Körper in Schwäche, am meisten schwächt sie, wenn sie bis zu dem Grade steigt, wo sie Schweiß erregt. Das bedenkt man nicht, wenn man Kinder bei der Sonnenhitze, oder im Winter in geheizten Zimmern unter Federbetten begräbt, die Federkissen oft noch mit Gurten auf sie bindet und sie damit immer in einer erstickenden Hitze und einem erschöpfenden Schweiße erhält. Wie kann man sich noch wundern, daß man schwächliche Kinder hat, daß diese nach der geringsten Erkältung von Katarrh, Keuchhusten, Durchfall u. s. w. befallen werden?

Das Wiegen der Kinder ist ebenfalls nicht unschädlich; es verursacht Betäubung, Schwindel, Erbrechen, Nervenschwäche und andere damit in Verbindung stehende Krankheiten. Wer dies recht deutlich fühlen will, darf sich nur schnell im Kreise herumdrehen und die Folgen beobachten, welche darauf entstehen. Am schädlichsten sind deswegen die Wiegen, welche nur nach der Seite beweglich sind und bei ihren Bewegungen das

Kind immer in halben Kreisen herumdrehen. Wenn aber auch dieser Nachtheil nicht wäre, so wird das Kind durch das Wiegen wenigstens an ein überflüssiges Bedürfniß gewöhnt, dessen Nichtbefriedigung ihm in der Folge Unruhe macht und es zum Schreien anreizt. In einem feststehenden Bettchen wird ein Kind schlafen, wenn die Natur Schlaf begehrt, und sich wohl dabei befinden.

Die Zahl der Thorheiten bei der Behandlung der Säuglinge wäre nun wohl groß genug; aber man ist mit ihr noch nicht zufrieden; hier und da muß sie noch mit Abscheulichkeiten vermehrt werden. Viele Kindermägde haben den häßlichen Gebrauch, unruhige Kinder durch Spielen an den Schamtheilen zu besänftigen. Unzeitige Entwickelung des Geschlechtstriebes, Selbstbefleckung mit ihren zerstörenden Folgen sind die Früchte dieses verabscheuungswürdigen Handgriffs. Daß übrigens Mägde und Kinderweiber die Kleinen oft aus Nachlässigkeit fallen lassen, durch ihr zorniges Geschrei erschrecken, mit Gewalt herumreißen, auch wohl schlagen, ihnen den Schmuz mit eiskaltem oder heißem Wasser abwaschen und sie auf so manche andere Weise mißhandeln; dies sind so bekannte Dinge, daß sie hier nicht weiter erwähnt werden dürfen, und die es nur noch einleuchtender machen, wie unsicher das Lebensglück eines Kindes sei, das bei seiner Geburt keine Mutter findet, welche Mutter im ganzen Umfange des Wortes ist.

Dies wären die Grundzüge zu einer Darstellung der Behandlung, welche dem Säuglinge unter verfeinerten Menschen von Eltern oder deren Stellvertretern zu Theil wird. Es braucht keines langen Vergleichs mit jener, welche die Natur fordert, um einzusehen, daß sie nicht nur von den Gesetzen derselben abweiche, sondern ihnen schnurgerade entgegenlaufe. Den Rückweg zur Natur habe ich meinen Lesern schon zu Anfang dieses Hauptstücks gezeigt; es bleibt mir nichts übrig, als noch einige Regeln für die Behandlung der Kinder in jenen Fällen zu entwerfen, wo es ganz unmöglich wird, den Forderungen

der Natur Genüge zu leisten; sie sollen uns in den Stand setzen, denselben so nahe zu kommen, als es nur immer möglich ist.

Manche Kinder trifft das traurige Schicksal, daß ihr Geburtstag der Sterbetag ihrer Mutter ist; manche Mutter wird durch Krankheit außer Stand gesetzt, ihrem Kinde die Brust zu reichen, ohne ihre Stelle durch eine in jedem Betracht gute Amme ersetzen zu können. In diesen Fällen — aber auch nur in diesen einzigen, denn ich wiederhole es hundertmal, daß nichts in der Welt Mutterbrust und Mutterliebe ganz ersetzen kann — tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind ohne Muttermilch zu erziehen. Um nun bei diesem Geschäft die Natur nicht gar zu grob zu beleidigen, sondern ihrem Wirken so nahe als möglich zu kommen und dadurch die Gesundheit und das Leben des verwaisten Kindes am besten zu sichern, führe man sich Folgendes wohl zu Gemüth.

Die Nahrung, welche die Natur überhaupt dem Menschen von der Geburt an bis zum einiger Maßen schon fortgerückten Zahnausbruch angewiesen hat, ist Milch. Man ahme die Natur hierin nach und gebe dem Kind diese Zeit hindurch Milch, und nichts als Milch. Hebammen und Kinderweiber, die schon so viele Kinder bei Mehlbrei haben — leiden und sterben sehen, werden die Hände über die Köpfe zusammenschlagen und durch einander schreien, daß ein Kind bei dem bloßen Genusse von Milch, ohne Mehlbrei verhungern müsse. Indessen lasse man sie schreien und glaube es einem ehrlichen Arzte, daß Milch zehnmal nährender sei als Mehl. Wer es indessen nicht aufs bloße Wort glauben möchte, der blicke nur auf unsere nächsten Verwandten in der Schöpfung, auf die übrigen Säugethiere; von der jungen Maus bis zum jungen Elephanten bekommt keines in der ersten Lebensperiode, wo ihm noch die Zähne mangeln, etwas anderes als Milch, und man dürfte wohl nicht zu viel behaupten, wenn man sagte, daß das geringste dieser

Thiere mehr Lebensenergie in seinem Körper habe, als das gesündeste mit Mehlbrei genährte Kind in der ganzen Welt. Milch also, und nichts mehr und nichts anders als Milch, bleibt die erste Nahrung des Kindes. Da wir in dem vorliegenden Fall gezwungen sind, zur Milch der Thiere unsere Zuflucht zu nehmen, so entsteht die Frage, welche Thiermilch die beste sei. Ich glaube die Kuhmilch, weil sie uns immer zu Gebote steht und, die Eselsmilch ausgenommen, vor allen übrigen Milcharten der Menschenmilch am ähnlichsten ist. Bei der Ernährung des Kindes mit Kuhmilch ist es aber nicht gleichgiltig, welche Kuhmilch, und wie man sie darreiche; man muß auch hier den Abänderungen, welche die Natur mit der Muttermilch von Zeit zu Zeit vornimmt, immer zu folgen suchen. Die Kuhmilch ist reicher an Butter und Käsestoff, ärmer an Milchzucker als die Menschenmilch. Um sie der letzteren möglichst ähnlich zu machen, muß sie daher je nach den verschiedenen Perioden mehr oder weniger verdünnt und durch Zusatz von etwas Zucker gedeihlicher gemacht werden.

Gleich nach der Geburt ist die Muttermilch sehr dünn, fast molkenartig; es wäre gut, wenn man hier die Milch von einer Kuh haben könnte, welche erst vor Kurzem gekalbt hat. Eine solche Milch würde nur sehr wenig verdünnt und gezuckert zu werden brauchen. Ist das nicht möglich, so muß man diesen Mangel durch Kunst zu ersetzen suchen und die Milch mit Molken stark verdünnen, und zwar um so mehr, je dichter und fetter sie ist. Einer guten Milch kann man am Tage der Geburt so viele Molken beimischen, daß das Gemenge aus einem Theile Milch und fünf Theilen Molken besteht. Sollte nach dem Genusse dieser Mischung das Kindspech nicht in hinlänglicher Menge abgehen, so tritt die unangenehme Nothwendigkeit ein, künstliche Abführungsmittel zu Hilfe zu nehmen. Jenes Verhältniß von Milch und Molken (oder ganz schwachen Fenchelaufguß statt der letztern) muß aber in der Folge zweckmäßig abgeändert werden, denn die Natur bereitet dem Kinde in der Mutterbrust

nicht immer einerlei Milch, sondern in dem Verhältnisse, in welchem dieses an Wachsthum und Stärke zunimmt, wird die Milch dicker und reicher an Nahrungsstoffen und den größern Nahrungsbedürfnissen des kindlichen Körpers angemessener. Um diesem Fingerzeig der Natur zu folgen, muß man die Kuhmilch dadurch immer nahrhafter zu machen suchen, daß man den Antheil des Verdünnungsmittels nach und nach so vermindert, daß das Kind am Ende der achten Woche z. B. die Milch lauter erhält. Im vierten Monat darf man die Kuhmilch durch Beimischung von Ziegenmilch oder, wenn man diese nicht haben kann, durch einen geringen Zusatz von Eigelb, den man nach und nach vermehrt, noch nährender machen. Im fünften setzt man Fleischbrühe zur Milch, und vermindert den Antheil der letztern immer, gibt zuweilen auch lautere Fleischbrühe. Gegen Ende des achten erhält das Kind regelmäßig abwechselnd Milch und Fleischbrühe, der man anfangs bloßes Eigelb zurührt, zuletzt aber Reis, Mehlspeisen u. dgl. zusetzt und von nun an gewöhnt man das Kind nach und nach, mit beständiger Rücksicht auf sein Alter und seine Zähne, an die gewöhnliche Hausmannskost.

Bei dieser Milchnahrung sind noch folgende Umstände gewissenhaft zu beobachten: Man darf, wenn man naturgemäß verfahren will, die für das Kind bestimmte Milch nie sieden. Durch das Sieden verliert jede Milch ihre natürliche Mischung wie das der Geschmack derselben, ihr Verhalten beim Gerinnen u. s. w. deutlich genug offenbart; sie verliert folglich auch an Verwandtschaft zu den thierischen Säften und hiermit viel von ihren heilsamen Eigenschaften. Rohe Milch- ist die Nahrung, welche die Natur den jungen Thieren darbietet; es sei daher der Mutter oder der Kinderfrau erste Sorge, die Milch so frisch zu erhalten, als es nur immer möglich ist. Am besten würde es sein, wenn das Kind bei jeder Mahlzeit frischgemolkene und noch thierwarme Milch haben könnte. Ist sie erkaltet, so muß man sie so weit — aber auch nicht weiter

— erwärmen, bis sie die Wärme des menschlichen Körpers hat. Sehr übel handeln Mütter an ihren Kindern, wenn sie ihnen, so lange sie noch Säuglinge sind, in der Nacht kalt zu trinken geben, ihnen, die doch bei Tage alles warm, meistens zu warm bekommen. Es wäre wohl räthlich, daß die Mütter die Milch während der Nacht in einem Säugebecher im Busen oder an einem andern schicklichen warmen Orte des Körpers aufbewahrten, um so für das hungrige Kind eine erwärmte Nahrung in Bereitschaft zu haben. Da ich hier von Säugebechern rede, so kann ich die Gelegenheit nicht vorbeigehen lassen, vor metallenen Gefäßen zum Aufbewahren der Milch zu warnen: besonders gefährlich sind die Mundstücke an den Säugebechern. Erschrokken bin ich, als ich diese Mundstücke bei ärmeren Leuten von Blei gefunden habe. Da die Milch so leicht säuert, da jede Säure das Blei in ein fürchterliches Gift verwandelt: wie leicht können da aus diesem dem Anschein nach kleinen Umstande die gefährlichsten Zufälle entstehen, deren Ursache der Arzt oft vergebens sucht.

Man soll übrigens dem Kinde so oft Nahrung anbieten, als ihm die Mutter die Brust reichen würde: vom Anfang wenig und oft, in der Folge mehr und in größern Zwischenräumen. Alles kommt darauf an, daß die Mutter oder Wärterin die Sprache des Kindes, durch die es seine Bedürfnisse und deren Sättigung zu erkennen gibt, bald verstehen lerne und ihm nie Nahrung aufdringe, wenn es sie nicht mit Begierde und Behagen annimmt. Sträubt sich das Kind gegen die Nahrung, so reiche man ihm keine, bis der Hunger wiederkehrt; dauert dies länger als einen Tag, so ist das Kind krank und bedarf ärztlicher Hilfe. Bricht es sich nach dem Essen, so hat es zu viel bekommen, und man muß die Gabe in der Folge vermindern.

Neben der Milchkost hat das Kind vor dem Ausbruch der Zähne keine andere Nahrung nöthig. Die Milch ist ein thierischer Saft, der durch die gesunden Verdauungswerkzeuge

der Thiere aus den Pflanzen ausgezogen ist und nur noch die letzten Veränderungen im kindlichen Körper zu erleiden hat, um in Blut verwandelt zu werden, und ist nahrhafter, als alle Mehl- und Pflanzenspeisen. Alle diese guten Eigenschaften verliert die Milch, wenn sie mit andern Speisen aus dem Pflanzenreiche verbunden wird; sie geht in dieser Verbindung in einen viel höhern Grad von Säuerung über, welcher dem empfindlichen Darmkanale des Kindes heftige Schmerzen macht und viele üble Zufälle veranlaßt; sie verliert dabei zugleich an Verdaulichkeit und nährender Kraft. Milch allein genossen, glaubt das Volk, erzeuge Schleim und sei deswegen ungesund. Wenn je ein Vorurtheil das Wohl der Menschheit untergräbt, so ist es dieses. Woher kommt es aber, daß das Volk den Schleim mehr fürchtet als alle Gifte? Ich weiß es wohl, mag aber weiter nichts sagen, als daß die Leute, aus deren Schule so mancher Irrthum über die Welt verbreitet worden ist, wohl daran denken sollen, das Uebel wieder gut zu machen, das sie gestiftet haben. Sie mögen den Laien begreiflich machen, daß Schleim ein nothwendiger Bestandtheil des menschlichen Körpers sei, und daß die Milch bei gesunden Verdauungsorganen keinen krankhaften Schleim erzeuge.

Bei diesen mannigfaltigen guten Eigenschaften hat die Milch auch noch die, daß sie dem Kind zugleich das angenehmste Getränk liefert; sie ist ihm Speise und Trank zugleich. Einem Kinde, das mit bloßer Milch genährt wird, darf man kein andres Getränk reichen. So lange ist ihm alles Andere Arznei und zum gewöhnlichen Getränk ganz untauglich.

Wenn man durch die angegebene Ernährungsart der Natur sehr nahe kommt, so wird diese doch nicht ganz erreicht. Das Kind auf jene Art aufgefüttert, hat sich bei weitem nicht aller der Vortheile zu erfreuen, welche ihm aus der Mutterbrust zufließen. Man muß sich daher bei der Befriedigung seiner übrigen Bedürfnisse, bei der Reinigung, der Kleidung, dem Lager, dem Schlafe u. s. w. desto strenger auf dem natürlichsten Weg

halten, um nicht durch Unreinlichkeit, durch zu heißes oder zu kaltes Waschen, durch betäubendes Wiegen, durch zusammenpressendes Einwickeln u. dgl. die Uebel zu vermehren, welche ihm durch Beraubung der Mutterbrust zugefügt worden sind.

So weit die Behandlung des Säuglings. Wohl dem Menschen, der bei seinem Eintritt in die Welt eine Mutter fand, die — ich will nicht sagen, menschlich, sondern nur — wie wenig ist das von einem Menschen verlangt? — thierisch für ihn fühlte und handelte, die der Stimme der Natur gehorchend, in der Erfüllung der süßen Mutterpflichten ihre Freude fand. Alles Glück und Heil, das er im Leben genießt, verdankt er der zärtlichen Mutter; denn der Mutter Schooß und die Kinderstube sind die wahren Tempel der Prädestination; in ihnen wird des Menschen Schicksal vorausbestimmt, und der Same zu seinem künftigen Wohl und Weh, zu einem gesunden, frohen, oder zu einem siechen, leidenvollen Leben ausgestreut. Wohl mir, wenn ich durch meine Belehrung über die Behandlung des Säuglings den Menschen wieder in das naturgemäße Gleis zurückgeführt hätte! Wie segensreich wäre die Ernte, welche aus diesem einzigen Keim, den ich für das Wohl der Menschheit pflanzte, emporsprießen würde! Wie vielen Leiden und Krankheiten würde ich den Säugling entrissen, wie manchen vom frühen Tode errettet haben! Von dem Herzen wie vieler Eltern würde ich den grenzenlosen Jammer, den heißersehnten Erstgebornen unter den ersten Küssen schon wieder sterben zu sehn, entfernt gehalten, wie manchen gesunden, wackern Bürger dem Staate erhalten haben! Aber leider schwindet die Seligkeit, welche mir dieser Traum gewähren könnte bald, wenn mir die Geschichte bekümmert zuruft, daß die Menschen an nichts fester hängen, als an Aberglauben, Thorheiten und schädlichen Vorurtheilen.

Zweite Abtheilung.

Naturgemäße Ausbildung und Befriedigung

der

geistigen Anlagen und Triebe des Menschen.

Erstes Kapitel.

Von der Ausbildung der äußern Sinne.

Durch die Sinne, die theils äußere theils innere sind, wird unsere Seele in Thätigkeit gesetzt, empfängt sie ihre Eindrücke.

Die Pforten des geistigen Lebens und der geistigen Glückseligkeit sind die äußern Sinne, denn erst durch sie wird die Seele aus ihrem Schlummerzustande geweckt, empfangen die innern Sinne ihre Nahrung, erst durch sie erhebt sich der Geist von einer Entwickelungsstufe zur andern. Sie sind die eigentlichen Werkzeuge des Lebensgenusses; durch sie strömt Wonne und Vergnügen in die Seele des Menschen; durch sie kommt der menschliche Geist mit der Schöpfung in Berührung; durch sie wird er gepflegt, genährt und unterrichtet in der großen Kunst, selbst Welten zu schaffen und sich über dieselben eine Brücke zur Ewigkeit zu bauen. Je vollkommner daher des Menschen Sinne sind, desto mehr Anspruch hat er auf Erdenglück. Auch hier hat die Natur den Menschen zum Schöpfer seines Glückes gemacht, indem sie es in seine Gewalt gegeben, seine Sinne durch Uebung zu vervollkommnen und vollkommen zu erhalten.

Fünf äußere Sinne hat die Natur dem Menschen ge-

geben. Diese fünf besitzen aber unsere verfeinerten Menschen bei weitem nicht alle, noch weniger in einem vollkommnen Zustande; oft haben sie nur die Hälfte eines Sinnes. Man denke nur daran, daß fast jedes Sinnesorgan doppelt vorhanden ist. Nun gibt es Menschen, die nur die Sinne der einen Seite in Thätigkeit setzen und die der andern immer unthätig schlummern lassen. Diese Gewohnheit kann dem ganzen Körper üble Folgen bereiten, denn auf jener Seite auf welcher die Sinne vorzüglich geübt werden, wird auch das ganze Nervensystem früher ausgebildet und früher erschöpft; das naturgemäße Verhältniß der Lebensverrichtungen kommt aus seinem Gleichgewicht und dadurch wird der Grund zu verschiedenen Krankheiten gelegt. Vielen Menschen wird eine Seite schwächer angeboren als die andere; vielen wird sie durch Krankheiten geschwächt, und gerade die schwächere Seite ist auch die empfindlichere, ihre Sinnesorgane müssen folglich am ersten und meisten in Thätigkeit gesetzt werden. Es kommt oft vor, daß Menschen mit dem einen Auge oder Ohr besser sehen und hören als mit dem andern, ohne daß das unthätige auch nur den geringsten Fehler verriethe. Man wird recht thun, wenn man bei Zeiten auf diesen Umstand aufmerksam ist, und ich will als erste Regel für die Uebung der äußern Sinne, die natürlicher Weise für das Hauptmittel ihrer Vervollkommnung angesehn werden muß, folgende aufstellen: daß man die Sinnesorgane **beider Seiten** gleichmäßig übe und sie zu diesem Ende entweder zugleich in Thätigkeit setze, oder bei großen Anstrengungen mit einander abwechseln lasse.

Durch Uebung also, d. h. durch wiederholte Thätigkeit wird der Sinn entwickelt und vervollkommnet; denn die Ernährung eines Organs wird durch Thätigkeit verstärkt, und durch vermehrte Ernährung gewinnt das Organ an Größe und Kraft. Kein Organ des Körpers ist so zart und fein gebaut, wie die Sinnesorgane; keines kann daher durch äußere Gewalt so leicht geschwächt oder zerstört werden, wie sie. Es ergibt sich daraus

das zweite wichtige Gesetz für die Uebung der Sinne, wenn deren Vervollkommnung bezweckt werden soll. Die Sinnesthätigkeit darf nicht über eine gewisse Grenze getrieben werden; es dürfen weder zu heftige, noch zu lang anhaltende Reize auf die Sinne wirken; ihre Thätigkeit muß mit verhältnißmäßiger Ruhe abwechseln.

Man muß ferner jeden Gegenstand mit dem Organ auffassen, das für ihn bestimmt ist, d. h., man muß z. B. nicht mit den Augen hören oder fühlen wollen. Daß diese Regel nicht überflüssig ist, sieht man an jenen Menschen, welche begierig nach der Gegend hinsehn, von welcher Töne herkommen, die sie gern auffassen möchten; sie würden dies zuverlässig unterlassen, wenn sie ihr Ohr gehörig anstrengen könnten.

Auf jede Empfindung muß man endlich so viel Zeit verwenden, daß der Gegenstand derselben durch innere Anschauung ganz zergliedert werden könne; dadurch kommt Deutlichkeit, Vollständigkeit und Wahrheit in die sinnliche Erkenntniß, und durch fortgesetzte Uebung bringt man es endlich zu der Fertigkeit, alle Theile einer Empfindung und des wahrzunehmenden Gegenstandes schnell aufzufassen und zu ordnen; sie erzeugt Scharfsinn und schnelle Uebersicht.

Klare und scharfe sinnliche Erkenntniß ist die Wurzel aller geistigen Erkenntniß und Lebensthätigkeit. Höher entwickelte Sinnesorgane bedingen also in erster Instanz ein höheres und edleres Leben.

Alle Welt strebt nach Bildung und doch vernachlässigt man diese erste und wichtigste Grundlage aller Bildung. Die Jugend überfüttert man in den Schulen mit todtem Gedächtnißkram. Man will dadurch den innern Sinn bilden, die Bildung der äußern Sinne aber überläßt man dem Zufall oder drückt gar ihre höhere Entwickelung durch viele direct schwächende Einflüsse herab. Hiermit ihr Lehrer, mit dieser ersten und unentbehrlichsten Vorbedingung aller geistigen Bildung, müßt ihr beginnen. Dann werden euch die Schüler bei aller übrigen

Bildung auf halbem Weg entgegen kommen, und ihr euch und ihnen unendlich viel vergebliche Zeit und Mühe ersparen. Führt eure Schüler recht oft hinaus in's Freie, laßt sie auf alle mögliche Weise ihre Sinne üben durch zugleich belehrende Betrachtungen und scharfe Vergleichungen der unendlich mannigfaltigen Naturgegenstände im Großen und Kleinen, durch Uebungen im scharfen Nah- und Fernsehn und -hören, durch Abschätzung der Größenverhältnisse verschieden entfernter und mit einander verglichener Gegenstände, durch Abschätzung verschiedner Entfernungen durch Auge und Ohr mit nachherigem Ausmessen durch Schritte, durch genaue Unterscheidungen der verschiednen Stimmen der Vögel und andrer Thiere, der verschiednen Wolkenbildungen, durch Uebung des feinen Geruches, Geschmackes und Tastsinnes an tausend Objecten u. s. w. Glaubet mir, sie würden dann in den Schulstunden euch mehr Freude machen als bisher. Ein Gleiches thue Jeder, der den unschätzbaren Werth der Sinne erkannt hat.

Verschieden ist die Stufe, auf welcher die einzelnen Sinne in Rücksicht ihres Adels und ihrer Vortrefflichkeit stehn. Die niedrigsten Sinne sind Gefühl und Geschmack; ihre Organe müssen den Körper unmittelbar berühren, von welchem sie Empfindungen aufnehmen sollen. Höher steht schon der Geruch, indem er die Beschaffenheit entfernter Körper erräth, doch kommt er dem Gehör in dieser Beziehung nicht gleich, das Schall und Töne aus viel größern Entfernungen aufnimmt. Alle diese Sinne aber fesseln den Menschen noch an die Erde; über die Erde hinaus zu den Gestirnen und zu überirdischen Welten trägt den Geist der edelste aller Sinne: das Auge. Aber nicht allein in Hinsicht auf die Ferne ist das Auge der vortrefflichste Sinn, sondern was die Menge der Gegenstände, welche er auf einmal auffassen kann, betrifft, sind die übrigen Sinne nicht mit ihm zu vergleichen.

Auch mit den Sinnen hat die Natur den Menschen über alle übrigen Thiere gestellt. Es ist wahr, sie hat den Thie-

ren einzelne Sinne in einem höhern Grade von Vollkommenheit verliehen, aber um so tiefer liegen alle übrigen; dem Menschen gab sie dagegen alle mit gleicher Schärfe und Kraft, und eröffnete ihnen außerdem noch einen größern Wirkungskreis dadurch, daß sie den vornehmern Sinnen durch den aufrechten Gang einen viel höhern Standpunkt eingeräumt hat.

Das Mittel, durch welches das Auge des Menschen in Verbindung mit der übrigen Schöpfung gebracht wird, ist das Licht, die Quelle alles Lebens, aller Schönheit, aller Freuden. Der Genuß, den der Mensch durch das Auge in sich zieht, ist so unerschöpflich und allmächtig lockend, daß es gewiß keiner Ermahnung bedarf, das Auge zur Thätigkeit zu erwecken; aber mit dem rechten Gebrauch dieses Sinnes, mit den Mitteln ihn auf das Höchste zu vervollkommnen, und mit den Gefahren, welche uns der Freuden des Lichtes berauben können, Jedermann bekannt zu machen, ist nichts weniger, als überflüssig.

Je mehr Gegenstände das Auge auffassen kann, desto vollkommner ist es; am größten aber wird sein Wirkungskreis sein, wenn es ferne und nahe, große und kleine, mit viel und mit wenig Licht umgebene zu unterscheiden vermag. Das Auge des unverdorbenen Naturmenschen besitzt diese Kraft in einem hohen Grade, es hat in der Ferne und in der Nähe, bei Tag und bei Nacht eine Schärfe, von welcher sich der verfeinerte Mensch keinen Begriff machen kann. Naturgemäße Uebung ohne übermäßige Anstrengung, der beständige Aufenthalt im Freien, die Jagd, die abwechselnde Aufmerksamkeit auf ferne und nahe, auf große und kleine Gegenstände, der Gebrauch der Augen im Finstern sind die Ursachen dieser Vollkommenheit, welcher sich der verfeinerte Mensch durch ein Schwanken zwischen Mangel an Uebung auf der einen, und übermäßige Anstrengung auf der andern Seite recht früh zu berauben weiß.

Schwäche der Augen ist der häufigste Fehler, den man bei verfeinerten Menschen antrifft. Die Ursache davon liegt

in dem zu raschen Leben überhaupt, in dem zu gierigen Genusse aller Lebensfreuden, besonders aber in zu starker Anstrengung der Augen durch immerwährende Beschäftigung mit kleinen Gegenständen bei zu schwachem oder zu hellem, oder auch bei unstetem, zitterndem, flackerndem Lichte, wie auch beim Blick auf zitternd hin und her sich bewegende Gegenstände (wie z. B. auch beim Lesen im Gehen, Fahren in Wagen oder auf Eisenbahnen u. s. w.), durch unmäßiges Schreiben, Zeichnen, Malen, durch das beständige Betrachten glänzender, oft sehr kleiner Körper, welches manche Erwerbszweige, z. B. die Arbeiten der Kupferstecher, Uhrmacher, Juweliere, Sticker und so vieler andern, nothwendig machen; durch den Mißbrauch der Vergrößerungs- und Ferngläser, die seit einiger Zeit sogar zum Modeartikel geworden sind. Das ist der Kunstgriff der feinen Welt: wenn sie ihrem Elend das Ansehen des Elends benehmen will, so macht sie es zur Mode. Nicht allein der starke Lichtreiz, welcher bei jenen Beschäftigungen auf die Sehnerven wirkt, sondern auch die immer gleiche Spannung und Unbeweglichkeit des Auges tragen zum Ruin desselben bei, denn durch diese Anspannung werden nicht allein die Theile des Auges erschlafft, sondern auch die freie Bewegung der Säfte in ihnen und die Absonderung der durchsichtigen Flüssigkeiten, durch welche die Verrichtung des Auges vorzüglich vermittelt wird, gehemmt und verändert. Das Auge wird roth, oft schmerzhaft und entzündet, es trübt sich, es schwimmt in Thränen, der Blick wird matt, es entstehn Flecken vor den Augen, und nicht selten bildet sich der graue Staar aus. Ist das Auge einmal von Entzündung heimgesucht worden, so kehrt diese bei der leisesten Veranlassung zurück und kann durch hinterlassene Flecken und Felle auf dem Augensterne, durch Ergreifung der innern Theile des Auges, durch Vereiterung und andere schlimme Ausgänge gänzlichen Verlust des Gesichts herbeiführen.

Am sichersten würde man diesem Unglück entgehen, wenn man alle die angeführten Anstrengungen des Auges, insoweit

sie zu heftig sind, vermeiden könnte. Allein Vielen ist das unmöglich; ihre und ihrer Familie Erhaltung heischt es, sich ohne Schonung dem Berufsgeschäft zu widmen. Wir müssen daher auf Mittel denken, durch die der Schaden, welchem das Auge dabei bloß gestellt wird, wenigstens vermindert werden kann, und wir glauben sie in folgenden Verhaltungsregeln gefunden zu haben: Bei jeder Augenarbeit soll man sich hüten, das Auge beständig, starr, ohne alle Bewegung auf den Gegenstand zu richten; man muß vielmehr oft mit den Augen blikken, denn jeder Augenblick ist ein Moment der Ruhe für das Auge. (Es bedarf kaum der Erklärung, daß wir unter Augenblick hier das schnelle Schließen und Oeffnen des Auges mit dem Augenlide verstehen.) Ungeachtet dieser Vorsicht darf man doch nie eine solche Arbeit ohne alle Unterbrechung zu lange fortsetzen; je stärker die Anstrengung ist, desto öfter muß man sie ganz unterbrechen und dem Auge durch Ruhe Erholung gewähren. Man verändert die Stellung, welche man während der Arbeit hatte; hat man vorher gesessen, so geht man auf und ab; hat man glänzende und blendende Gegenstände vor den Augen gehabt, so erholt man sich am leichtesten in einem nicht sehr erhellten, grün ausgemalten Zimmer, in welchem sich keine schimmernden Dinge befinden, man die Augen nach allen Richtungen bewegt und sie dann und wann mit den Händen bedeckt. Frische Luft dürften solche Menschen nie bei hellem Sonnenschein schöpfen, am wenigsten in Gegenden, wo der Sonnenstrahl von der Spiegelfläche eines Wassers, von weißen Wänden, Felsen oder Ebenen, oder gar von Schneeflächen zurückgeworfen wird. Grüne, schattige Plätze, freie Wiesen die sie nach Sonnenuntergang besuchen, werden ihnen die wohlthätigste Erquickung verschaffen. Brennen die Augen, so bringt das Baden mit kühlem Wasser die erfrischendste Linderung. Dies und das Abwarten des Wiedereintritts des beruhigten Gefühls im Auge versäume man nie.

Kurzsichtige Augen muß man mit schwachen nicht

verwechseln; denn obschon schwache Augen sehr oft auch kurzsichtig sind, so sind doch bei weitem nicht alle kurzsichtigen auch blöde, vielmehr unterscheiden sie oft in der Nähe die kleinsten Gegenstände viel schärfer, als andere nicht kurzsichtige. Die Ursache der Kurzsichtigkeit ist oft angeboren; alle stark gewölbten Augen sind kurzsichtig. Noch öfter aber ist dieser Fehler durch Gewohnheit angebildet. Der beständige Aufenthalt im Zimmer, das Wohnen in engen Gassen, welche keine Aussicht gewähren, der unzeitige Gebrauch der Vergrößerungsgläser, das zu starke Annähern der Gegenstände an die Augen sind Veranlassungen zu jener Schwäche. Die Mittel gegen sie wird man im Gegentheil der genannten Ursachen finden: in Gegenden wohnen, welche eine freie Aussicht gewähren; sich oft im Felde aufhalten; die Gegenstände, mit denen man sich beschäftigt, gehörig von den Augen entfernt halten, und sich der Hohlgläser bedienen.

Da die meisten Menschen durch Unbedachtsamkeit beim Schreiben und Lesen sich kurzsichtig und schwachsichtig zugleich machen, so ist es nöthig, den durchschnittlichen Maaßstab der richtigen Entfernung des Auges vom Gegenstand bei allen dergleichen Beschäftigungen anzugeben. Dieser ist 12 — 18 Zoll. Zwischen diesen Grenzen muß ein solcher Arbeitsgegenstand befindlich sein, wenn die Augenkraft bei dauerndem Gebrauch nicht leiden soll.

Zu weitsichtig, so daß sie das Nahe nicht gehörig unterscheiden können, werden die Augen, wenn der Augapfel mehr platt als erhaben ist. Es ist dieser Fehler gewöhnlich eine Folge des hohen Alters und kann nur durch Brillen, welche nach Verhältniß des Augenbrennpunktes geschliffen sind, verbessert werden.

Die meisten kultivirten Menschen fehlen darin, daß sie ihre Augen nicht an die Finsterniß gewöhnen. Kommen sie etwa einmal an einen finstern Ort, so wissen sie sich nicht zu helfen

und haben gegen etwaige Gefahren kein Rettungsmittel in ihrer Gewalt. Derjenige, welcher sich oft im Finstern aufhält, gewöhnt sein Auge auch im Dunkeln Gegenstände zu unterscheiden und kann sich vor Fallen, Stoßen und andern Verletzungen recht gut sichern.

Das Gehör wird, wenn man hier und da eine schale Unterhaltung ausnehmen will, bei weitem nicht so sehr angestrengt, als das Gesicht. Die Tonkunst ist der einzige Beruf, für den das Gehör nothwendig ist und der zur Uebung dieses Sinnes aufmuntert; die meisten übrigen Menschen kultiviren es nur oberflächlich und berauben sich dadurch mancher Vortheile, welche eine feinere Entwickelung desselben gewähren könnte. Indessen fehlt es nicht an Gelegenheiten in der Welt, bei denen das Gehör durch starkes Getös heftig angegriffen, wohl gar vernichtet werden kann, z. B. bei starkem Schießen, beim Schlagen auf klingende Metalle und dergl. Man wird diesem Unfall zuvorkommen, wenn man bei solchen Gelegenheiten dem Gegenstande, von welchem die erschütternden Töne kommen, nicht das Ohr, sondern das Gesicht zuwendet und dadurch verhindert, daß die Schallstrahlen in gerader Richtung und in zu großer Menge in das Ohr fahren.

Viele glauben für die Kultur ihres Gehörs nicht besser sorgen und alle Mängel desselben nicht sichrer vermeiden zu können, als wenn sie das Ohrenschmalz recht fleißig herausnehmen. Allein es ist ein großer Irrthum, das Ohrenschmalz für eine überflüssige Unreinigkeit zu halten; vielmehr ist es ein Erhaltungsmittel des Ohrs und eine Schutzwaffe gegen die Angriffe der Insekten u. dgl., und man thut sich einen schlechten Dienst, wenn man mit Hinwegräumung desselben gar zu sorgfältig ist. Den Ueberfluß davon hinwegzuschaffen genügt es, bei Gelegenheit der täglichen Waschungen oder Bäder auch ein paar Tropfen Wasser in die Ohren gelangen zu lassen. Hierdurch wird das Ohrenschmalz immer so erweicht gehalten, daß bei dem Ab- und Austrocknen alles Ueberflüssige ohne Mühe

entfernt wird. Durch anhaltendes Unterlassen dieser einfachen Reinigung der Ohren verhärtet sich das angehäufte Ohrenschmalz mitunter, besonders bei alten Leuten dergestalt, daß der Luftzutritt zum Ohr abgeschlossen wird, also dadurch Schwerhörigkeit entsteht, die aber durch Entfernung desselben sofort verschwindet.

Dagegen ist jedes Auskratzen des Ohrs durch Ohrlöffel u. dgl. nicht nur unnütz, sondern verwerflich. Ich würde mich bei diesem Punkt nicht aufhalten, wüßte ich nicht, daß sich Menschen durch ein rohes Verfahren beim Ohrenreinigen, wozu sie gewöhnlich harte Ohrlöffel wählen, Verletzungen, Entzündung und Vereiterung des innern Ohres zugezogen hätten.

Daß der verfeinerte Mensch die natürliche Bestimmung des Geruchssinnes ganz verkenne, hierüber haben wir schon oben geklagt; zugleich bemerkten wir, daß dieser Sinn das wichtige Geschäft habe, fast ausschließlich für die Gesundheit des Menschen zu wachen, ihn von der heilsamen Beschaffenheit der Luft, der Speisen und Getränke zu unterrichten. Gegenden, die durch Gestank verpestet sind zu fliehen, Nahrungsmittel welche widrig riechen nicht anzurühren, dies sind Gebote der Natur, die sie uns durch den Geruchssinn kund macht. Allein statt dieser Stimme zu gehorchen, oder den Geruch in Fällen die ihn angehen um Rath zu fragen, wird er von dem verfeinerten Menschen gewöhnlich übergangen; dort aber, wo er wider unsern Willen laut wird, und die Gegenwart stinkender, folglich auch schädlicher Ausdünstungen gewaltsam kund macht, suchen wir ihn zu bestechen; gegen übele Beschaffenheit der Luft wird er mit Tabak, Lavendelwasser u. dgl. betäubt, an übelriechende Speisen mit Gewalt gewöhnt. Das macht ihn natürlicher Weise zu seinem Dienste ganz untauglich, die Gesundheit des Menschen aber übel berathen, indem sie den sorgfältigsten Wächter, der sie gegen die Schädlichkeiten, die den menschlichen Körper umgeben oder in ihn eingehen, warnen könnte, verliert. Man muß es oft hören wie Menschen sich darüber verwundern, daß Thiere

giftige Kräuter durch den Geruch unterscheiden. Nicht selten ist diese Verwunderung von der Klage begleitet, daß die Natur dem Menschen diese Fertigkeit versagt habe.

Andere, welche die Natur nicht anklagen lassen wollen, glauben sie zu vertheidigen, indem sie daran erinnern, wie die Natur diesen Mangel an sinnlicher Unterscheidungskraft durch die Vernunft ersetzt habe. Keineswegs! Der Mensch hat außer der Vernunft auch den Geruchssinn, er hat ihn mit den Thieren zu gleicher Bestimmung, und es ist seine Schuld, wenn er ihn durch Mangel an Uebung oder durch widernatürliche Behandlung dienstunfähig macht. Lasset doch jeden Menschen von Jugend auf seine Nase dazu gebrauchen wozu sie geschaffen ist; lasset ihn jedes Nahrungsmittel zuvor durch den Geruch untersuchen: so wird er es durch anhaltende Uebung, besonders wenn er den Geschmack mit zu Hilfe nimmt, dahin bringen, das Gute von dem Schädlichen so richtig zu unterscheiden, wie jedes Thier des Feldes.

Aber dem Geschmackssinn, den die Natur dazu gegeben hat, das Urtheil des Geruchs über die Beschaffenheit der Speisen und Getränke zu bestätigen, geht es nicht viel besser, als diesem. Auch er wird auf der einen Seite ganz vernachlässigt und auf der andern durch Mißbrauch verdorben. Wem fällt es ein, den Geschmackssinn seines Kindes zu üben (z. B. durch Kostenlassen verschiedener Stoffe bei verbundenen Augen) und ihm dadurch in Rücksicht auf Nahrungsmittel eine eigne Wahlfertigkeit beizubringen? Dagegen wird dem Kinde gleich nach der Geburt dieser Sinn durch heiße Breie und späterhin durch gesalzene, gesäuerte und gewürzte Speisen so sehr abgestumpft, daß es, sich selbst überlassen ganz unfähig ist eine ihm noch unbekannte Speise selbst zu wählen, und den Erfolg des ersten Versuchs dem Schicksal überlassen muß.

Hier ist der schicklichste Ort, eines Genußartikels zu erwähnen, welcher sehr viel zum Verderbniß des Geruchs- und Geschmackssinnes beiträgt, weder zur Speise, noch zum Tranke dient

und doch in einer außerordentlichen Menge verzehrt wird, des Tabaks, der geschnupft, geraucht und gekaut wird. Das Kraut des Tabaks enthält, obschon nur in sehr geringem Verhältnisse, heftiges Gift von einem abscheulichen Geschmack und widrigen Geruch; man braucht nicht viel davon zu genießen, um sich Uebelkeit, Schwindel, Betäubung, große Mattigkeit, Hitze, heftiges Erbrechen und Purgiren, Raserei, Zuckungen und selbst den Tod herbeizuführen. Und doch werden mit diesem Giftkraut unermeßliche, fruchtbare Fluren von Europa bedeckt, blos um die gedorrten Blätter zu verbrennen und den Mund zum Rauchfang zu machen, oder mit dem Pulver derselben die Nasenlöcher zu verstopfen, ihnen ein häßliches Aussehen zu geben und der Natur zu beweisen, daß es überflüssig war dem Menschen eine Nase zu geben. Denn wozu nützt ihm diese, wenn er sie mit Gift betäubt und zum Geruch untauglich macht? Das Schnupfen kann aber außerdem selbst mancherlei Krankheiten den Zutritt leichter machen. Durch die Reizung der Geruchsnerven, deren Ausbreitung dem Gehirn so nahe liegt, kann dieses betäubt und das ganze Nervensystem geschwächt werden; besonders müssen die Augen leiden, welche mit der Nase in enger Verbindung stehen, und es ist eine Frage, ob die so allgemeine Schwäche derselben nicht auch mit dem Tabaksschnupfen in einem näheren Zusammenhang ist? Oft kommt der mit Schleim vermischte Tabak durch die hintern Nasenöffnungen in den Schlund und den Magen, und daß er dort Uebelkeit, Erbrechen, Störung der Verdauung u. s. f. erregen müsse, das läßt sich aus seinen Eigenschaften leicht berechnen. Es mag wohl auch Krankheiten geben, die sich durch den Gebrauch der Nießpulver lindern und heben lassen; man sollte aber die Arznei nicht eher brauchen, als bis die Krankheit da wäre, sonst beraubt man sich durch den gewöhnlichen Gebrauch derselben des Hilfsmittels gegen den Feind, wenn er wirklich erscheint.

Am nachtheiligsten und daher unbedingt verwerflich ist das Tabakkauen, einestheils weil es einen starken Verlust an Spei-

chel herbeiführt, der nun, da zur Verdauungsfunktion viel Speichel erforderlich ist, durch Wiedererzeugung ersetzt werden muß, wobei aber andern Theilen viel Säfte entzogen werden; anderntheils, weil hierbei auch der verschluckte Speichel so sehr mit Tabaksbeize durchzogen ist, daß die Unterleibsthätigkeiten darunter leiden.

Das Tabakrauchen läßt sich nur dann als unschädlich betrachten, wenn es auch gleich bei den ersten Versuchen ohne Uebelkeit zu erzeugen geschehen kann, wenn es sehr mäßig fortgesetzt wird, wenn dazu die leichtesten und mildesten Sorten gewählt werden, und das Rauchen selbst ohne Speichelauswurf erfolgen kann. In allen andern Fällen, besonders wenn sich Jemand gegen seine Natur aus Nachahmungssucht mit Gewalt und wiederholt dazu nöthigt, oder, wo dies nicht der Fall, später zur Unmäßigkeit oder zum Uebergange zu immer schwereren Sorten verleiten läßt, wirkt das Rauchen nachtheilig auf Brust- und Unterleibsorgane, stumpft Geruchs- und Geschmackssinn ab, überreizt und schwächt die Augen.

Zu welcher Vollkommenheit man durch Uebung den Sinn des Gefühls (Tastsinn) erheben könne, beweisen Blinde, die durch das Gefühl die Augen zu ersetzen wissen. Er ist der Sinn, welcher uns von der Härte und Weichheit, von der Temperatur und von der Beschaffenheit der Oberfläche der Körper unterrichtet, das Urtheil des Gesichts berichtigt und im Nothfall dessen Stelle vertritt. Die meisten Menschen wissen nichts mit ihm anzufangen, lassen ihn unbebaut liegen und bekommen irrige Vorstellungen von Gegenständen, die sie, statt mit dem Gefühlssinne zu untersuchen, mit dem Gesichte auffassen; sie büßen dadurch eine Menge von Vorstellungen ein, bleiben ungeschickt in allen Geschäften, welche ein feines Gefühl erfordern, und in Fällen, in denen sie das Auge verläßt, entbehren sie des besten Hilfsmittels, von den Dingen, von welchen sie umgeben sind, sich Kunde zu verschaffen und vor mancher Gefahr sich zu retten.

Wie sehr förderlich wäre es auch für die praktische Lebenstüchtigkeit, wenn man sich durch jeweilige Uebungen, die noch dazu eine angenehme Unterhaltung gewähren, die Verfeinerung des Tastsinnes angelegen sein lassen wollte. Solche Uebungen sind leicht anzustellen, wenn eine Person der andern die verschiedenartigsten Gegenstände, einen nach dem anderm, von hinten in die Hände gibt und durch Befühlen deren ganz specielle Natur (z. B. von welcher Pflanze ein Blatt, ob ein Stückchen Holz von harter oder weicher Holzart, von welchem Baume, ob frisch oder ganz trocken, ob und von welcher Erd-, Stein- oder Metallart dieses oder jenes andere sei u. s. w.) errathen läßt.

Zweites Kapitel.

Ausbildung der innern Sinne, der Phantasie, des Gedächtnisses.

Alle Vorstellungen, die durch die Einwirkung äußerer Dinge auf die äußern Sinne entstehen, kann die Seele, nachdem sie einmal durch die äußern Eindrücke geweckt, entwickelt und genährt worden ist, auch ohne äußere Einwirkung wieder erwekken; sie bedarf dazu ebenfalls der Vermittlung gewisser Organe, welche im Gehirn liegen und, zum Unterschiede von den äußern, die **innern Sinne** genannt worden sind. Diese stehn mit jenen in der engsten Verwandtschaft; ihre Thätigkeit wird durch die Verrichtung der erstern erweckt; sie nehmen den Stoff welchen jene liefern auf, stellen ihn zunächst der Seele dar und bewahren ihn, damit er der Anschauung immer zu Gebote stehe. Die innern Sinne sind es, in denen die Seele die ganze Schöpfung im Kleinen nachbildet, und in denen sie die Gegenstände nach Belieben betrachtet, ohne von ihnen umgeben zu sein. In ihnen wohnt die Phantasie und das Gedächtniß und der gesammte Stoff des Denkens; je weniger sie bei einem Thiere entwickelt sind, desto ärmer ist sein Denken. Ihre Organe wohnen in dem obern und vordern Theil des Kopfes, im großen Gehirn, und

die Erfahrung bestätigt es, daß ein Thier um so mehr an Denkkraft und Seelenfähigkeiten verliert, je kleiner der vordere und obere Theil seines Schädels wird.

Phantasie und Gedächtniß stehn also unter der Vermittelung von Organen, und diese, wie alle Organe, unter den Gesetzen der Organisation. Erweckt und mit Gegenständen bereichert werden die innern Sinne durch die Verrichtung der äußern, und auch hieraus ergibt sich die Wichtigkeit der Kultur der äußern Sinne für das gesammte Menschenglück. Ihre vollkommne Entwickelung aber und ihre größte Kraft erhalten sie erst alsdann, wenn sie von den äußern Sinnen losgerissen und in ihrer Selbständigkeit, d. h. als innere Sinne, geübt werden. Werden die innern Sinne nicht getrennt von den äußern geübt, so kommt es nie zur Ausbildung der Phantasie. Diese Trennung aber muß allmälig und planmäßig geschehen. Anfänglich müssen die Bilder, die man so eben durch die Empfindung bekommen hat, sogleich nach der Empfindung wieder zurückgerufen werden; sie stellen sich da der innern Anschauung mit viel größrer Leichtigkeit und Lebhaftigkeit wieder dar, als wenn man sie erst spät nach der Empfindung wieder erwecken will. Durch lange fortgesetzte Wiederholung gewinnt der innere Sinn immer mehr an Leben und Stärke, und die Phantasie an Kraft, Licht und Wachsthum. Kommt in diese Uebung Zusammenhang, Plan und Ordnung; werden die innern Anschauungen den äußern genau und wahrhaft nachgebildet: so wird dadurch das Gedächtniß entwickelt und vervollkommnet.

Die Anstrengung der innern Sinne muß, wenn sie der Natur entsprechen soll, den allgemeinen Gesetzen des Organismus gehorchen. So wie überall, so darf auch hier nicht zu viel und nicht zu wenig geschehen; es darf nicht auf Kosten eines Dritten geschwelgt werden; die Thätigkeit der innern Sinne muß ein gewisses Verhältniß zu den übrigen Kräften des Körpers haben; sie müssen besonders unter einander selbst und mit den äußern Sinnen im Einklang wirken. Die Ver-

nachlässigung dieses Gesetzes bringt mancherlei Arten geistiger Mißgeburten zu Tage. Schlummern nämlich die innern Sinne immer in Unthätigkeit dahin, so offenbart sich dieser Zustand durch Dummheit, im höhern Grade durch Blödsinn. Dumme Menschen sehn und hören wohl, das Gesehene und Gehörte wird aber nicht Eigenthum ihres Geistes; sie denken nicht. Die nämliche traurige Folge hat die übermäßige Anstrengung der innern Sinne; daher die Beispiele nicht selten sind, daß Männer von Genie, die ihre Tage in großer, unausgesetzter Geistesthätigkeit verleben, zuletzt das Gedächtniß verlieren, geistesschwach und blödsinnig werden.

Ehe es aber zu diesem Grad der Erschöpfung kommt, muß der Geist oft noch zuvor eine andere Sphäre der Entartung durchlaufen. Ueberspannung der innern Sinne entreißt zuletzt den äußern alle Oberherrschaft und dichtet eingebildeten Gegenständen Wirklichkeit an. Sie führt auf diese Weise in einem geringern Grad zur Narrheit, in einem höhern aber zum Wahnsinn, welcher, je nachdem dieser oder jener, einer oder mehrere der innern Sinne das Uebergewicht erhalten, verschiedene Gestalten annimmt.

Eine der vorzüglichsten Ursachen, durch welche die innern Sinne unmäßig und ohne das nöthige Verhältniß zu andern Geisteskräften angestrengt werden, ist das übertriebene Lesen von Romanen und ähnlichen phantastischen Schriften, welche oft selbst nichts, als Produkte eines verschrobnen innern Sinnes sind. Diese geistige Ausschweifung, deren sich besonders das weibliche Geschlecht schuldig macht, untergräbt die Gesundheit des Körpers und der Seele und mit ihr alle Pfeiler menschlicher Glückseligkeit. Gewöhnlich wird damit eine sitzende Lebensart in eingesperrter Luft verbunden, und dadurch das ganze Heer von Krankheiten herbeigeführt, welche vom Mangel an Bewegung, vom Sitzen, vom schwachen Athmen, vom Mangel an frischer Luft herstammen, und welche sich durch Schwäche des ganzen Körpers, Unordnungen in allen, dem Weibe eigen-

thümlichen Lebensverrichtungen, Bleichsucht, überspannte Empfindlichkeit, Krämpfe u. dgl. zu erkennen geben. Der Geist erhält eine ganz verkehrte Richtung. Unbekannt mit der wirklichen Welt, leben solche Menschen nur in einer eingebildeten; ihre geträumten Ideale suchen sie vergebens in der Wirklichkeit, und dann bemächtigen sich Mißvergnügen, Menschenscheu, Traurigkeit ihres Gemüths. Ihr ganzes nach romantischen Plänen angelegtes Leben wird ein verfehltes; unglückliche Liebe, Mißheirathen, uneinige Ehen und Verscherzung alles bürgerlichen und menschlichen Glückes sind die Ungeheuer, die dieser Mißbrauch der Lektüre ins Leben gerufen hat, Ungeheuer die nicht ablassen, ihren unglücklichen Opfern Seelenfrieden und Gesundheit zu untergraben, bis früher oder später ein erwünschter Tod das große Trauerspiel beschließt.

Drittes Kapitel.

Von der höhern Geistesthätigkeit. Vom Studiren und Nachdenken.

Wer die Frage aufwerfen kann, ob der Mensch zum Nachdenken bestimmt sei, der macht sich eben so lächerlich, als wenn er fragte, ob das Licht zum Leuchten gemacht sei, denn durch diese Frage bekundet er schon seine Bestimmung zum Nachdenken. Diese Frage selbst ist eine Frucht des Nachdenkens und beweist, daß der Mensch Anlage zu demselben habe. Wozu aber gäbe die Natur die Anlage, wenn sie deren Gebrauch versagte? Es lassen sich wohl Fälle denken, daß ein Geschöpf die Höhe nicht erreiche, auf welche es von der Natur hingewiesen wird, daß aber ein geschaffenes Wesen über den Kreis hinaustrete, in welchen es von der Natur eingeschlossen worden ist, und mehr leiste, als wozu es von ihr Anlagen und Kräfte bekommen hat, dies läßt sich nicht einmal als möglich annehmen. Wenn sich daher der Mensch durch höhere Geistesthätigkeit über die gesammte thierische Schöpfung emporschwingt, woher nahm er die Kräfte dazu, wenn er sie nicht aus den Händen der Natur empfangen hat? Der größere und vollkommnere Gehirnbau, durch welchen der Mensch vor allen Thieren

ausgezeichnet ist, und welcher mit den Stufen der Geistesthätigkeit in der engsten Verbindung steht, läßt über diese Bestimmung keinen Zweifel mehr übrig.

Ungeachtet dieser sprechenden Beweise, welche uns die Natur selbst unter die Augen legt, hat es doch Menschen gegeben, die behauptet haben, das Nachdenken entspringe aus einer kränklichen Entartung der menschlichen Natur. Und in der That, sie bringen Gründe vor, welche etwas zu bedeuten scheinen. Die Erfahrung stimmt ihnen bei, wenn sie behaupten, daß sich viele Menschen durch Nachdenken weiter nichts erwerben, als geistige und körperliche Leiden. Es ist nur zu wahr, daß man in jenen Menschenklassen, deren eigentliches Berufsgeschäft fast allein im Denken besteht, sehr wenige findet, die sich einer erträglichen Gesundheit und Seelenheiterkeit erfreuen. Blasse, magere oder aufgedunsene Gestalten, mit abgelebten Zügen und düstern Mienen und einer Haltung, welche Schwäche und Hinfälligkeit verräth, kommen uns gewöhnlich entgegen, wenn wir die Studirzimmer der Gelehrten besuchen. Nur gar zu oft steht das schönste Lebensjahr als Sterbejahr auf dem Leichensteine des Gelehrten. So wahr und traurig dies auch immer sein mag, so könnte es doch mich wenigstens nicht überzeugen, daß der Mensch der Glückseligkeit näher kommen würde, wenn er allem Nachdenken entsagen wollte. Mir ist die Stimme der Natur, welche den Menschen zum Nachdenken auffordert, zu hörbar; zu hell liegt vor meinen Augen die weiseste Zusammenstimmung der gesammten Schöpfung zu höhern Endzwecken; zu allgemein ist die Bestätigung der Wahrheit, daß Alles was die Natur anfängt, auch herrlich vollendet wird, als daß ich mich zwingen könnte zu dem Glauben: alle übeln Folgen des Nachdenkens entständen aus der Natur des Nachdenkens selbst. Aus dem **Mißbrauch** desselben entspringen sie — dies ist der erste Gedanke, der sich uns bei ihrer Betrachtung aufdringen muß.

Allerdings ist das Nachdenken eine der anstrengendsten Lebensbeschäftigungen.

Um dies zu begreifen, muß man mit den Vorgängen des Denkens selber näher bekannt sein; man muß wissen, daß das Denken weiter nichts, als eine Verbindung der sinnlichen Eindrücke zu Anschauungen, der Anschauungen zu mehr umfassenden Begriffen, und der Begriffe zu den höchsten, Alles übersehenden Ideen sei. Der Geist richtet sein ganzes Streben dahin, das Mannigfaltige der Vorstellungen zu vereinfachen und dieses Vereinfachen so weit zu treiben, bis er es zur Vollendung, zur höchsten Einheit gebracht und von allem Denken, Sein und Werden den ersten Grund und den letzten Zweck erkannt hat. Aller Stoff zum Nachdenken wird aus den innern Sinnen genommen, und der Geist muß eine Menge von Vorstellungen zuvor in ihnen wieder erwecken, ehe er sich mit dem Nachdenken darüber abgeben kann. Jede sinnliche Vorstellung aber besteht aus mehrern Elementen, welche alle bei der Wiedererwekkung derselben nachgebildet werden müssen. Wenn es nun ausgemacht ist, daß das Vorstellen im innern Sinne durch Thätigkeit in den Organen des Gehirns zu Stande komme, eine Wahrheit, die von Aerzten durch die überzeugendsten Thatsachen bewiesen werden kann; wenn bei jeder einzelnen Vorstellung so viele Organtheile an der Thätigkeit Antheil nehmen müssen, als die Vorstellung Elemente hat; wenn man die außerordentliche Menge von Vorstellungen, welche beim Nachdenken auf einander folgen vor Augen hat, und die alles übertreffende Geschwindigkeit, mit welcher sie einander drängen, hinzudenkt: so steht die Ueberzeugung, daß beim Nachdenken eine Menge von Organen thätig sein, eine Menge von Kräften des Gehirns aufgewendet werden müsse, im hellsten Licht vor uns.

Im Gehirn aber liegt die Wurzel des gesammten Nervensystems, das einer Pflanze gleicht, die aus einer Wurzel zwei Stämme treibt; auf dem einen Stamme blüht das obere Nervensystem mit den höhern Organen des Denkens, auf dem andern aber das untere, welches die Lebensorgane des Körpers mit seinem belebenden Einflusse beherrscht. Wenn nun einer

von beiden durch einen zu großen Kraftaufwand eines zu großen Ersatzes bedarf und hierzu ein Uebermaß von Nahrungsstoffen aus der gemeinschaftlichen Wurzel in sich zieht, so muß der andere nothwendig an Nahrung Mangel leiden und an Kraft abnehmen: aus übermäßiger Anstrengung der Denkorgane wird Erschöpfung der Lebensorgane entspringen. Die Erfahrung bestätigt dies in seinem ganzen Umfange. Bei angestrengtem und lang forgesetztem Studiren wird das Athmen träge, der Puls langsam, klein und schwach, die Haut blaß und kalt; es stellt sich eine Abneigung gegen alle Muskelbewegung, ein Gefühl von Mattigkeit, von innerer Unruhe und Verdrießlichkeit ein. Besonders auffallend ist die Verdauung vermindert; im Magen entsteht ein Gefühl von Schwere; der Unterleib wird aufgetrieben; man wird von verschlagenen Winden, von Leibesverstopfung gequält. Diese Beschwerden sind aber nur der Anfang größerer Uebel, in die sie nach mehrmaligen Wiederholungen übergehen, und die dem Gelehrten unter den mannigfaltigsten Verbindungen und traurigsten Gestalten das Leben verbittern und verkürzen. Die gewöhnlichsten jener bösen Erscheinungen sind Blutspeien und Lungensuchten, Verstopfungen und Verhärtungen in den Eingeweiden des Unterleibes, goldene Ader, die schwarze Krankheit, Gelbsucht, Wassersucht, Hypochondrie, Nervenschwäche, Abzehrung u. a.

Dies sind die Krankheiten, welche aus einer, durch übermäßige Geistesarbeit erzeugten Lebensarmuth in den Lebensorganen des Gehirns entspringen. Aber auch in dem höhern Nervensysteme, in dem Denkorgane selbst, wird durch jenes Uebermaß der Grund zu schweren Gemüths- und Nervenkrankheiten gelegt, die sich nach ihrem zweifachen Ursprung in zwei Hauptklassen theilen, je nachdem sie entweder aus übergroßer Empfindlichkeit, oder aus gänzlicher Abstumpfung dieser Organe entstehen. Denn anfangs werden die Organe des Denkens durch die öftere Uebung immer empfindlicher; diese Empfindlichkeit erreicht zuletzt einen so großen Grad, daß auch der ge-

ringste Eindruck hinreicht, zu große Bewegungen hervorzubringen. Daher Spannung und Schmerzen im Kopfe, innere Unruhe, Unvermögen sich des Denkens zu entschlagen, so daß man auch wider Willen zum Denken getrieben wird, Neigung zu unangenehmer Leidenschaftlichkeit, beständige Leiden des Geistes, unruhiger traumvoller Schlaf, Nachtwandeln und, auf der höchsten Stufe, Wahnsinn. Hat die Empfindlichkeit die höchste Stufe überschritten, und sind die Organe überspannt worden, so erfolgt Erschöpfung mit Stumpfsinn, Mangel an Gedächtniß, Traurigkeit, Melancholie, Blödsinn. Eine besondere Folge der übermäßigen Geistesanstrengung ist sehr oft eine kränkliche Neigung zum Liebesgenusse, gegen welche der Gelehrte sehr auf seiner Hut sein muß, wenn er nicht von zwei gefräßigen Feinden aufgerieben werden will.

Entgehen kann man diesen vielen und großen Uebeln, wenn man auch bei der Denkarbeit den Weg der Natur geht und sich von ihrem Fingerzeig, dem Gefühl der Ermüdung, leiten läßt; wenn man nie vergißt, daß der Mensch kein bloßer Geist, sondern mit dem Körper innigst vermählt, gegen diesen gleiche Pflichten, wie gegen jenen zu erfüllen habe. Die Vernachlässigung der thierischen Bedürfnisse allein ist die Ursache der schädlichen Folgen des Studirens, welche man vermeiden wird, wenn man folgende Regeln beobachtet:

Man unterbreche das Denken sogleich, sobald man das Gehirn ermüdet fühlt, d. h. sobald das Denken anfängt lästig zu werden, fühlbare Anstrengung fordert, oder ein Gefühl von Völle, Spannung oder Hitze im Kopfe entsteht. Dies Gefühl ist die Warnung der Natur, daß die Organe des Gehirns erschöpft sind, Ersatz und Erholung bedürfen. Wer diese überhört und sich gewaltsam anstrengt, das Studiren fortzusetzen, der wird bald den Anfang des eben geschilderten Unheils an seinem Körper spüren. Folgt man aber diesem Winke der Natur, so ergibt sich der große Lohn, daß das Gehirn durch mäßige Arbeit nicht allein nicht erschöpft, sondern durch naturgemäße

Uebung besser entwickelt, in seinen Organen gestärkt und zu seinen Verrichtungen geschickter wird. Man nimmt an Geisteskraft zu und wird in den Stand gesetzt, in der Folge im nämlichen Zeitraum nicht nur mehr, sondern auch leichter und länger zu studiren.

Hier stößt man aber auf eine nicht geringe Schwierigkeit; das Unterbrechen einer gelehrten Arbeit ist nicht immer so leicht, als sich mancher denken mag. Man kann wohl das Buch weglegen, den Schreibtisch verlassen, aber nicht leicht kann man dem Gedankenspiel entrinnen, in das man sich einmal vertieft hat. Die Fertigkeit, sich seinen Gedanken zu entreißen, ist eine Hauptaufgabe für jeden denkenden Geschäftsmann, der bei der Erfüllung seines Berufs gesund, froh und lange leben will. Im Anfang gehört eine gewisse Gewalt dazu, die sich der Denker durchaus nicht verdrießen lassen muß, die nach und nach in eine immer größere Leichtigkeit übergeht und endlich mit den herrlichsten Früchten belohnt wird. Das erste Mittel zu Erreichung dieser Absicht ist vermehrte Aufmerksamkeit auf Gegenstände der äußern Sinne; man muß irgend etwas vornehmen, was diese ohne sie anzustrengen beschäftigt, wenn man die innern Sinne ihrer Bande entledigen will; eine kleine Handarbeit, ein unterhaltendes Gespräch; man trillert ein Liedchen, zählt die Athemzüge, die Pulsschläge oder — die Ziegel auf dem Dache. Die am sichersten wirkende und wohlthätigste Ableitung ist stets die durch schnellen Uebergang zu irgend einer Art solcher Muskelthätigkeit, die einige Aufmerksamkeit und Anstrengung kostet. Will dennoch die erregte Gedankenrichtung störend dazwischen kommen, so wird es nunmehr mit Unterstützung der Muskelthätigkeit leicht, durch irgend eine andere, schon allein durch Abwechslung Erholung gewährende Gedankenrichtung jene zu verdrängen.

Durch Uebung wird man es auch in diesem Stücke zu einem gewissen Grad von Fertigkeit bringen und sich zuletzt eines jeden Gedankens nach Willkühr entschlagen können — eine

Kunst, die auch auf das übrige Leben einen wohlthätigen Einfluß üben muß; soll es nur einigermaßen erträglich sein, so ist eine bestimmte Gabe weisen Leichtsinnes ja unentbehrlich. Versäumt man es aber, sich durch diesen Kunstgriff der Herrschaft über seine Gedanken zu versichern, so wird die Seele Sklavin einer quälenden Phantasie; mit unauslöschlichen Zügen graben sich die Vorstellungen in die innern Sinne; unaufhörlich schweben sie dem anschauenden Geiste vor und erfüllen ihn, da sie durch unablässiges Anstrengen der Gehirnorgane in diesem unangenehme Gefühle hervorbringen müssen, mit beständigen Leiden. Daher verfallen solche Leute in Verdrießlichkeit, Furchtsamkeit, unausstehliche Pedanterie, welche zuletzt in martervolle Hypochondrie übergehen.

Ueberhaupt aber ist Denjenigen, deren Beruf eine anhaltend gleichartige Geistesthätigkeit mit sich bringt, nächst einer planmäßigen Körperbewegung auch eine regelmäßige Abwechslung mit einer wesentlich entgegengesetzten Geistesthätigkeit recht dringend zu empfehlen: z. B. dem Gelehrten und abstracten Denker, dem Rechner, eine leichte, anschauliche Vorstellungsbilder erzeugende anmuthige Lectüre (Reisebeschreibungen u. dgl.) oder die Beschäftigung mit Musik, Zeichnen, Gartenkunst; dem Dichter, Musiker, dem geistig schaffenden Künstler überhaupt, irgend eine prosaische Zwischenbeschäftigung u. s. w. Auf diese Weise erhält sich Jeder, sein Berufsfach mag sein welches immer, das Gleichgewicht seiner geistigen Kräfte am sichersten. Mehr darüber weiter unten im 6. Kapitel.

Das zweite Hauptgesetz des Denkens, dessen Befolgung vor jedem Nachtheil des Denkens sicher stellt, ist dieses: Man bringe dem Geiste keine wichtige Arbeit zu einer Zeit auf, welche dem thierischen Leben angehört und für die Erholung des Körpers bestimmt ist.

Es ist daher unnatürlich, die Zeit der Verdauung dem Nachdenken zu widmen. Die Verdauung wird durch nichts so sehr gestört, als durch das Studiren nach dem Essen. Seine

ganze Gesundheit aber kann man durch nichts so zuverlässig verscherzen und sich allen möglichen Krankheiten bloß stellen, als durch die Hindernisse, welche man dieser wichtigen Verrichtung, durch die aller Ersatz und alle Kraft in den Körper eingeht, entgegensetzt. Wie kann sich der Gelehrte und Staatsbeamte verwundern, daß ihn Mangel an Appetit, Beschwerden im Unterleibe, Blähungen, Koliken, Hämorrhoiden, Leibesverstopfung und so viele andere Leiden, bei denen die Hinfälligkeit des Körpers täglich zunimmt, quälen, wenn er jeden Ersatz seiner Kräfte durch erschwerte Verdauung des Genossenen unmöglich macht? Nach einer Hauptmahlzeit muß jede anstrengende Geistesarbeit wenigstens $1^1/_2$ — 2 Stunden ruhen.

Man verwende nicht die Zeit des Schlafes, die Nacht, zu Geistesarbeiten. Die Nachtarbeiten der Gelehrten sind ihrer Gesundheit am allergefährlichsten, denn erstens ist der Körper, und das Gehirn insbesondere, durch das Tagewerk schon so weit erschöpft, daß es der äußersten Anstrengung bedarf, um die Organe fernerhin in Thätigkeit zu erhalten; zweitens aber beraubt man sich des so nöthigen Ersatzes der Kräfte welchen die Nachtruhe gewährt, und stürzt so den Körper in eine Schwäche, die, durch Mangel und Ueberspannung zugleich hervorgebracht, den äußersten Grad erreichen muß. Wenn schon Lustbarkeiten und Genüsse, welchen wir uns während der Nacht hingeben, die Gesundheit untergraben, wie viel eher muß diese einer so starken Anstrengung, als eine Geistesarbeit ist, unterliegen? Auch sind die Wirkungen derselben immer schnell sichtbar und haben nicht selten junge, hoffnungsvolle Gelehrte durch hitzige Gehirnkrankheiten in kurzer Zeit dem Tod entgegengeführt.

Nach jeder anderweitigen Anstrengung der Nervenkraft muß man sich der Kopfarbeiten enthalten. Vorzüglich schädlich werden sie nach dem Genusse der Liebe, denn Liebesgenuß und Geistesanstrengung sind einander nahe verwandt und in Rücksicht ihrer Wirkungen sehr ähnlich; beide erschöpfen das Nervensystem in seinem Innersten, und schnell muß die Quelle des

Lebens versiegen, wenn ihr zwei starke Ausflüsse geöffnet werden. Dies ist um so mehr zu fürchten, als die vermehrte Geistesthätigkeit auch gern den Geschlechtstrieb mehr als es die Natur fordert, anfacht, und die Gelehrten leicht auf den Wahn verfallen, im Arm der Liebe Erholung zu suchen. Darin fehlen sie aber so sehr, daß wir vielmehr glauben, ihnen nichts Besseres rathen zu können, als, daß sie sich zu jener Zeit, wo viel Geistesbeschäftigung auf sie wartet, des höchsten Genusses der Liebe ganz enthalten. Es ist dies nicht allein ein großes Mittel, sich bei Kräften zu erhalten, indem auf einer Seite gespart wird, was auf der andern zu viel ausgegeben werden muß, sondern es trägt auch dazu bei, der Geistesarbeit einen höhern Schwung zu geben, denn es ist bekannt, daß nichts dem Geiste so viel Energie gibt, als lebendige, aber keusche Liebe.

Daß das Studiren nach angreifenden Leidenschaften, oder während derselben entkräften müsse, wird in der Folge anschaulicher werden, wenn wir die Wirkungen der Leidenschaften betrachten. Zwar bei Gelehrten sollte man denken, sind Leidenschaften selten; aber man mustere sie einmal, und man wird finden, daß g e l e h r t und w e i s e noch lange keine gleichbedeutenden Bezeichnungen sind. Gleiche Bewandtniß hat es mit dem Meditiren während der Ermüdung durch körperliche Bewegung; auch in diesem Falle schwächt es doppelt. Man thut daher nicht wohl, auf Fußreisen oder weitführenden Spaziergängen zu studiren. Jedoch will ich hierdurch nicht zu dem Mißverständniß Anlaß geben, als wenn man in der eingesperrten, verdorbnen Luft eines dumpfen Zimmers beständig sitzend seine Kopfarbeit verrichten solle. Es wird allerdings sehr heilsam sein, im Grünen und in freier Luft zu arbeiten; nur weites, erschöpfendes Gehen möchte ich dabei vermieden wissen und es am liebsten sehn, wenn der Gelehrte die schwersten Probleme im Liegen lösen wollte, denn in dieser Lage ruht der ganze Körper und überläßt den sämmtlichen Vorrath von Kräften dem arbeitenden Gehirn; es wird durch sie nichts gehemmt, kein

Eingeweide gedrückt, mithin jeder Nachtheil vermieden, der vom krummen Sitzen herbeigeführt werden kann.

Wer nach überstandnen Krankheiten, in der Genesungsperiode, zu früh zu Geistesgeschäften zurückkehrt, der wird sich äußerst langsam erholen und immer in der Gefahr schweben, in seine vorige, oder in eine andere Krankheit zurückzufallen.

Uebrigens muß der Gelehrte, auch wenn er noch nicht ganz ermüdet ist, seine Arbeit oft unterbrechen, um die Lebensverrichtungen des Körpers, welche während derselben ins Stocken gerathen sind, von ihren Fesseln zu befreien und ihnen neuen Antrieb zu geben. Dies sind vorzüglich das Athmen und der Kreislauf, mit denen nothwendig alle übrigen Lebensverrichtungen darnieder liegen müssen. Das Athmen leidet nicht allein deswegen, weil der Gelehrte mit allen Geisteskräften auf den Gegenstand seiner Untersuchung hingewandt, es gänzlich vergißt, sondern auch weil er in immer ruhiger Stellung an einem verschlossenen Ort, die Luftschicht nicht wechselt von welcher er zunächst umgeben wird, und die durch sein eignes Athmen bereits verdorbene Luft immer von neuem wieder zu sich nehmen muß. Der Kreislauf aber muß bei vermindertem Athmen, bei Mangel an reiner Luft und willkührlicher Muskelbewegung weit unter seine natürliche Stärke herabsinken, vorzugsweise aber im Unterleibe ins Stocken gerathen, weil er hier ohnehin schon am schwächsten ist, während des Nachdenkens aber aller seiner Unterstützungsmittel, als der Bewegung des Zwerchfells und der Bauchdecken, beraubt wird, und die Eingeweide noch dazu durch anhaltendes Sitzen zusammengedrückt werden müssen. Alles dies kann der Kopfarbeiter vermeiden, wenn er seine Arbeit oft unterbricht, Lage oder Stellung wechselt, einige von den S. 74 angegebenen Bewegungen macht, und durch willkührlich verstärktes Athmen am offnen Fenster seinem Blut frische Lebensluft, dem Kreislauf neuen Antrieb und dem Gehirn neue Kräfte verschafft.

Das einfachste Mittel, sich das Studiren zu erleichtern und

die Angriffe desselben auf die Gesundheit zu mindern, ist, daß man, wo es nur immer möglich ist, den Gegenstand seiner Untersuchung den äußern Sinnen unterwirft. Die durch die äußern Sinne vermittelte Betrachtung ist bei weitem nicht so anstrengend, als die Anschauung eines Gegenstandes, dessen Bild die Seele zuvor im innern Sinne durch die Einbildungskraft entwerfen muß, denn hier hat sie immer das zweifache Geschäft, den Gegenstand hervorzubringen und ihn in der Anschauung beständig festzuhalten. Daher ist das Studium in der Natur immer leichter als das im Buche, und dieses wieder leichter, als das abstrakte Studiren ohne Buch; am angreifendsten ist das eigne Erfinden und Bilden. Wo uns der Gegenstand von außen nicht zu Gebote steht, da kann man dessen äußere Betrachtung dadurch ersetzen, daß man die Worte, die ihn bezeichnen, laut ausspricht, und so die Vorstellung von neuem mit dem Ohr auffaßt. Sie tritt alsdann viel lebendiger vor die Seele und kann zu fernerm Gebrauch viel leichter wieder zurückgeworfen werden. Allen stillen Denkens sich zu enthalten, würde ich indessen Niemand rathen; der Geist würde dadurch an Kräften und das Vermögen des innern, stillen Denkens beinahe ganz verlieren.

Die bequemste Zeit zum Nachdenken, zum Forschen nach höhern Wahrheiten, zur Kopfarbeit überhaupt fällt demnach, zur Bestätigung einer uralten Wahrheit, in die Morgenstunde. Zu keiner andern Zeit besitzt der Mensch alle Eigenschaften dazu in einem so hohen Grade wie am Morgen, wo er durch den Schlaf erquickt, mit frischem Muth und neuer Empfänglichkeit begabt und höher gestimmt durch das junge Leben, womit ihn die erwachende Natur anhaucht, eine Fülle von Kraft zur Geistesthätigkeit zu verwenden hat. Doch ist es der Natur am entsprechendsten, den höchsten Grad der Anstrengung nicht unmittelbar auf die Ruhezeit folgen zu lassen, sondern durch einen allmäligen Uebergang den Anlauf dazu zu nehmen. Es ist ein organisches Gesetz, daß die höchsten Kraftleistungen

nur dann gelingen und der Gesundheit heilsam sind, wenn die betreffenden Organe durch allmälige Uebergänge in Schwung gebracht, und schroffe Sprünge vermieden werden.

Hätte ich übrigens einem Denker von Profession, Gelehrten, Staatsbeamten u. dgl. seine Lebensart zu bestimmen, so würde ich ihm folgenden Plan entwerfen: Nach 7—8 Stunden Schlaf, von denen ein paar vor Mitternacht fallen müssen, verläßt er sein Lager. Nach der gewöhnlichen Morgenreinigung macht er die S. 109 empfohlene Wasserabreibung der ganzen Körperoberfläche und hierauf die S. 74 verzeichneten Bewegungen. Hat er dann einen leichten Milchkaffee zu sich genommen, so geht er an sein Tagewerk, mit einem minder anstrengenden Theil desselben beginnend. Die Arbeit darf mit Beobachtung der bereits vorhin gegebenen Regeln fortgesetzt, muß aber wenigstens eine Stunde vor dem Essen geendigt werden. Diese Stunde der Erholung bedarf der Körper, damit er sich des freien Nerveneinflusses erfreuen und sich dadurch zur Verdauung vorbereiten könne. Die Mahlzeit besteht aus leicht verdaulichen Speisen, jungem, zartem Fleische, leichten Gemüsen, Milchspeisen, Obst, nicht aus fetten Fischen, Krebsen, schwerem Brot u. s. w. Eingesalzenes, geräuchertes, fettes, altes und zähes Fleisch, Hülsenfrüchte, schwere Mehlspeisen, hart gesottene Eier, Käse u. dgl. gehören nicht auf die Tafel des Gelehrten. Sein Getränk ist Wasser, Fruchtsäfte, oder ein gutes, weder blähendes, noch betäubendes Bier; Wein trinke er nur selten und nie bis zur Erhitzung. Die Zeit nach dem Essen ist ganz der Ruhe geweiht und wird entweder durch ein unterhaltendes Gespräch, durch eine kleine häusliche Anordnung, oder mit andern angenehmen Zerstreuungen ausgefüllt; von magern und schwächern auch wohl einem Mittagsschläfchen gewidmet. Auf die zweite Hälfte des Tages rechne man durchschnittlich etwa noch 2—3 Arbeitsstunden. Bei kurzen Tagen wird die Zeit vor, bei langen Tagen die Zeit nach den Arbeitsstunden wieder dem Genusse der freien Luft, am heilsamsten bei Garten-

arbeit oder überhaupt im Grünen, die spätere Abendzeit der geselligen Erholung gewidmet. Ein leichtes Abendbrot nimmt er 3 Stunden vor der Schlafzeit. Spaziergänge, welche zur Bewegung des Körpers und Zerstreuung des Geistes dienen sollen, muß der Gelehrte nicht allein, nicht in einsame Gegenden vornehmen, sonst wird er von seinen Gedanken heimgesucht und von ihnen unvermerkt so weit fortgerissen und so sehr angegriffen, daß er auf zweifache Weise erschöpft nach Hause zurückkehrt. Einsamkeit dient ihm nur in jenen Stunden, die er absichtlich dem Nachdenken gewidmet hat; außerdem aber ist geselliger Umgang für ihn unentbehrliches Bedürfniß, und Freundschaft das kräftigste Stärkungsmittel seiner Seele; flieht er diese, so wird er Hypochondrist, menschenscheu und Menschenfeind. Der Abend gehört der Zerstreuung, die Nacht dem Schlafe. Außerdem aber muß er sich in jeder Woche an einem Tage den größten Theil der Tageszeit für die Erholung und jährlich ein- oder zweimal eine ganz freie Zeit zu einer angenehmen Erholungsreise vorbehalten, wobei er besonders darauf zu sehen hat, daß seinen körperlichen Kräften sowohl in Leistung angemessener, mit Ruhe abwechselnder Strapazen, als auch im Vertragenlernen verschiedener ungewohnter Einflüsse, Gelegenheit zur Uebung verschafft wird.

Manchem eifrigen Gelehrten, der nicht zu studiren glaubt, wenn er nicht Tag und Nacht hinter seinen Büchern begraben liegt, wird die zur Arbeit zugestandene Zeit freilich zu kurz vorkommen. Allein er bedenke, daß er in wenigen Stunden mit frischer Kraft arbeitend mehr leisten kann, als in noch einmal so viel Zeit mit erschöpftem Gehirn; er bedenke, wie viel Unnützes man in der Welt zu lernen habe; wie viel Zeit gewonnen wäre, hätte man sich einer zweckmäßigen Methode im Studiren bedient: und er wird sich zuverlässig unserer Meinung mehr nähern. Wirklich sind der Wahrheiten, die der Mensch erkennen kann, so wenig, und sie liegen meist so offen da, daß es wahrhaftig der großen und mühsamen An-

stalten, die wir sie zu entdecken machen, nicht bedürfte. Den größten Theil unserer Lebenszeit und Kraft müssen wir gewöhnlich darauf verwenden, uns durch das Labyrinth von Wahn und Irrthum durchzuarbeiten, mit welchem uns die gelehrten Arbeiten der Menschen umstrickt haben. Ist es uns dann endlich gelungen, hindurch zu dringen, so finden wir gewöhnlich nicht mehr, als was wir schon vorher mit unbefangenem Blick ohne alle Mühe hätten sehn können. Wohl dem Menschen, der gleich anfangs den rechten Weg zur Wahrheit fand, denn dieser ist immer der geradeste, kürzeste, offenste und leichteste. Freilich ist dazu vor Allem erforderlich, daß der anfängliche Bildungsgang der Gelehrten auf den Gymnasien und Universitäten reformirt d. h. auf die im körperlichen und geistigen Leben waltenden Naturgesetze des menschlichen Wesens gegründet werde.

Auf diese Weise unternommen, wird die höhere Geistesausbildung ganz andere Folgen haben, als sie bisher hatte. Nicht mehr wird man in der Studirstube ausgemergelte, sieche Körper und trübe Geister finden; man wird sich nicht mehr an dem Widerspruch zwischen Seele und Leib, zwischen Gedanken und Handlungen der Gelehrten ärgern. Neben der größten Weisheit wird Heiterkeit der Seele und kraftvolles Leben des Körpers blühen; zwischen Seele und Leib wird die vollkommenste Harmonie herrschen; die Wahrheit der Gedanken wird in Güte der Handlungen übergehn; bei dem Gelehrten werden innerer Friede, Zufriedenheit und Freude wohnen; Gelehrsamkeit wird Weisheit, und als solche, Quelle unversiegbarer Glückseligkeit werden.

Viertes Kapitel.

Moralische Bildung. Beherrschung der Leidenschaften.

Keine menschliche Vollkommenheit, keine menschliche Glückseligkeit, keine Menschheit ist möglich ohne Sittlichkeit. Was würde aus dem Menschen werden ohne gesellschaftliche Verbindung? Wie aber kann die Gesellschaft bestehn, ohne wechselseitige Hilfe, ohne Liebe, ohne Sittlichkeit? Sittlichkeit ist das schöne Band, das Menschen an Menschen, Familie an Familie knüpft und ganze Völker zu gemeinschaftlichen Zwecken verbindet; sie ist der heilige Tempel der Gottheit, in welchem der Mensch Trost in Leiden, Hilfe in Noth, und Aussicht auf die Genüsse einer Ewigkeit findet; an ihr erkennt man, daß der Mensch göttlichen Ursprungs ist, denn Streben für allgemeines Wohl ist Eigenschaft eines göttlichen Geistes. Die Bestimmung des Menschen zur Sittlichkeit ist tief in seine Natur eingeprägt und entwickelt sich aus ihm von freien Stücken. Auch selbst der wildeste Mensch begegnet dem unbekannten Mitmenschen, wenn er nichts Böses von ihm fürchtet, mit Liebe, gibt ihm Speise, Trank und Obdach und freut sich über dessen Wohl. Die Urquelle der Moralität ist das dem menschlichen Geiste angeschaffene Hinstreben nach Allem was er für gut erkannt, und die

Abneigung vor Allem, was sich ihm als böse dargestellt hat. Daß der Mensch nur das Gute will, ist seinem Geiste eben so natürlich, als seinem Körper der Hunger und der Schlaf, es ist unmöglich, daß er Böses wolle, wenn er es als solches erkannt hat. Aber erkennen muß er den Gegenstand zuvor, den er wünschen soll; ohne Erkenntniß wird der Wille nie thätig; je inniger aber der Mensch von der Güte einer Sache überzeugt ist, desto lebhafter wird sein Streben nach derselben werden, und je reicher seine Erkenntniß des Guten ist, desto mehr wird er seinen Wirkungskreis erweitern um das Gute zu erreichen, folglich seine Sittlichkeit desto höher gesteigert werden. Erkenntniß des Guten,, Unterscheidung der Wahrheit vom Irrthum, Ausbildung des Verstandes und der Vernunft, dies sind die Wurzeln, aus welchen der gute Wille und die Sittlichkeit entspringen. Die guten Handlungen, welche die Einfalt, die Unbekanntschaft mit dem Bösen gebiert, sind die Kinder der Unschuld, aber Unschuld ist nicht Tugend, welche das Gute, mit Kraft und Muth gegen das Böse kämpfend, aus eigener, innerer Ueberzeugung und mit freiem Willen schafft. Sie ragt mit ihren Verdiensten hoch über die Unschuld, deren wesentlicher Charakter im Nichtbösehandeln besteht, hinaus. Tugend ist die Tochter der Weisheit, und wenn menschliche Glückseligkeit nur durch Tugend besteht, so wird sie auch allein durch Weisheit möglich. Das Kind der Finsterniß, die Dummheit, hat immer Irrthum und Bosheit zu Gefährten und führt den Menschen unfehlbar, sei es früher oder später ins Verderben. Ein einziger Blick in die Geschichte der Menschheit zeigt diese Wahrheit in einem so hellen Lichte, daß nur Leuten die ein lichtscheues Gewerbe treiben und der Finsterniß ihr ganzes Sein verdanken, die Behauptung: der Verfall der Sittlichkeit werde durch Geistesausbildung verursacht, möglich war. Dies ist eine so grobe Lästerung der menschlichen Natur und ihres Schöpfers, daß sie die Urheber derselben mit ewiger Schande brandmarken muß. Vielmehr darf man umgekehrt mit Sicherheit auf Roh=

heit und Schwäche des Geistes bei einem Volke schließen, bei welchem Sittenlosigkeit herrscht. Nur muß man, um diesen Satz wahr zu finden, von Sittlichkeit und Geisteskultur wahre Begriffe haben, und mit letzterer nicht die einseitige Verfeinerung der äußern und innern Sinnlichkeit verwechseln.

Freilich ist die Sittlichkeit nirgends so tief gesunken, als in der verfeinerten Welt. Daraus folgt leider, daß Verfeinerung, wenn sie so wie bei uns getrieben wird, das Grab der Sittlichkeit werden kann; aber noch einmal sei es gesagt: wenn ihr die Verfeinerung als eine Feindin der Sitten anklagt, so hütet euch, Geistesbildung — Aufklärung möchte ich sie nicht nennen, denn dieser Name ist verdächtig geworden — damit zu verwechseln. Verfeinerung, d. h. einseitige Ausbildung der Sinnlichkeit und der Phantasie auf Kosten des Verstandes, der Vernunft und des Willens, sie hat den Menschen zu einer moralischen Mißgeburt oder zu einem moralischen Schwächling umgeschaffen und dem Verderben nahe gebracht, dem er nur durch Weisheit hätte entgehn können. Mangel an Verstand und Vernunft, Mangel an Aufklärung ist Schuld an allem Unheil, von dem das Menschengeschlecht von seiner Entstehung an bis auf unsere Zeiten betroffen worden ist. So sehr man sich auch mit der Aufklärung unsrer Tage brüsten mag, so ist sie doch immer nur noch in Büchern und in der Studirstube zu finden, und noch weit entfernt, Eigenthum des Menschen und Triebrad seiner Handlungen zu sein. Es ist wahr, es gibt in jedem Fache der Gelehrsamkeit eine Menge trefflicher Männer; aber *weise Menschen* gibt es im Grunde wenige. Das Bestreben der Einzelnen nach Wahrheit und Weisheit steht noch in keiner Verbindung, hat keinen gemeinsamen Zweck; Jeder arbeitet nur für sich, nicht um dadurch besser zu werden, sondern um des lieben Brotes willen, oder seine Eitelkeit zu befriedigen. So muß die Aufklärung freilich immer einseitig und unvollkommen bleiben, kann nie zur Weisheit und durch diese zur Tugend, d. i. zur *freien* Ausübung des er-

kannten Guten, gedeihen. Sittliches Betragen kann dann nur durch Furcht vor Strafe erzwungen werden und verschwindet, sobald man hoffen kann, sich dieser zu entziehen.

So lange freilich unsere moralische Bildung ihre jetzige Gestalt behält, so lange man sie für eine bloße Nebensache, Wohlstand und Etikette aber für Sittlichkeit hält, die Kinder zu moralischen Schauspielern abrichtet, statt sie zu Menschen zu machen: so lange wird auch die Aufklärung keine besondern Früchte für Sittlichkeit und Glückseligkeit bringen. Roh und verwildert wachsen die meisten Kinder der ärmeren Klassen auf, und wenn es hoch kommt, so werden ihnen einige wenige Sittensprüche eingeprügelt; reichere und vornehmere Kinder werden mit einem Schwall von Lehrgegenständen erdrückt statt gebildet; die schönste Zeit und die besten Kräfte werden ihnen durch Erlernung überflüssiger Künste, die ihnen in ihrem ganzen Leben zu nichts dienen, als daß sie vielleicht einmal mit ihnen prunken können, gestohlen; nützlichere Wissenschaften werden ihnen in das Gedächtniß, aber nicht in die Seele gebracht; sie werden nicht ihr erkanntes Eigenthum. Sittlichkeit wird ihnen aus einem todten Buche gelehrt; sie müssen die Regeln derselben hersagen, aber nicht üben lernen. Die Methode, deren man sich dabei bedient, ist dem Kinde meist so widrig, daß ihm nichts abgeschmackter ist als der Unterricht in der Moral, und mit diesem selbst die Moral. Das Allergefährlichste bei diesem Verfahren liegt aber darin, daß man oft die Moral auf Grundlagen stützt, welche der erwachenden Vernunft nicht haltbar genug scheinen. Und regt sich einmal Verdacht gegen die Grundlage so wird dem ganzen Gebäude nimmer getraut, das Kind mit dem Bade ausgegossen; jedes moralische Gesetz wird verworfen; des Menschen Handeln hat von nun an keine Stütze mehr; er wird von Gefühlen und augenblicklichen Empfindungen beherrscht und thut nur das, was für den gegenwärtigen Augenblick den Sinnen und der Phantasie schmeichelt; Sittlichkeit ist ihm eine

Maske, die er vornimmt, wenn es die Politik fordert, und so wird die feine Welt was sie ist — eine Schaubühne, auf welcher jeder seine Rolle einstudirt hat, voll blendender Dekorationen von Papier und Flittergold, hinter denen aber die finstersten Schlupfwinkel liegen; eine Welt, in welcher List die Stelle der Weisheit, und Konvenienz die Stelle der Tugend vertritt.

Wenn menschliche Glückseligkeit Hauptzweck der Bildung des jungen Menschen ist, wenn sie nur durch Moralität erlangt werden kann, so muß auch diese das letzte und höchste Ziel sein, nach welchem alle Erziehung hinstreben soll. Alle Aufklärung des Geistes muß als Mittel zu Erreichung jenes hohen Zweckes behandelt nur dahin zielen, den Verstand mit dem Guten in und außer uns bekannt zu machen und den Willen zur Ausübung und Aneignung desselben anzufeuern. Erkennen aber muß der Geist, ehe er wollen soll; Aufhellung des Geistes muß daher jeder Willensübung vorangehen; so verlangt es die Natur, und nichts ist widernatürlicher, als Kindern todte moralische Regeln ins Gedächtniß zu pflanzen, ohne sie mit den Gründen und wohlthätigen Folgen dieser Regeln ihrem Fassungsvermögen entsprechend bekannt zu machen. Das Gelernte verschwindet aus dem Gedächtnisse, ehe noch das Kind zwischen Regel und Handlung eine Verbindung ahnt. Gelingt es euch aber, den jungen Geist zur Selbstanschauung des Guten zu erwecken, so wird er dies mit lebendiger Ueberzeugung auffassen, zu seinem ewigen Eigenthum machen und in sein innerstes Wesen verweben. Um das Handeln braucht ihr euch nun nicht mehr zu bekümmern, ihr könnt das ruhig der überzeugten Vernunft überlassen, in deren Natur es liegt, das erkannte Gute, wenn es wirklich ist, sich zuzueignen und, wenn es bloß möglich ist, hervorzubringen. Ihr habt dann Kinder gebildet, die nicht blos unter euern Augen, sondern auch sich selbst überlassen und für ihr ganzes Leben gut handeln werden. Hiervon sind wir nun aber noch weit entfernt und werden es so lange

bleiben, als Geistesbildung noch nicht allgemein geworden sein, und die allgemeine Geistesbildung eine moralische Tendenz erhalten haben wird. Bis dahin aber müssen wir Eltern, die wir unsre Kinder mit dem Glücke einer moralischen Bildung auszustatten wünschen, ein einfacheres Mittel zur Hand nehmen, ein Mittel das Jedem zu Gebote steht, überall bekannt ist, und bei dessen Anwendung derjenige, der es anwendet, zugleich selbst das Gute empfängt das er mittheilt, ich meine — das gute Beispiel. Es ist der Anfang und das Ende, das ganze Geheimniß jeder Erziehung und Bildung. Seid selber gute Menschen und haltet euch an gute Menschen, und eure Kinder werden ohne alle künstliche Erziehung gut werden. Die Natur kommt diesem einfachen Mittel mit dem mächtigen Nachahmungstriebe entgegen. Die Kinder werden gut handeln, weil sie es so sahen; durch das Handeln selbst werden sie das Gute guter Handlungen erfahren und erkennen, und was anfangs mechanische Nachahmung war, wird zuletzt ein freies Wirken nach eigner Ueberzeugung.

Wenn sich die Neigung des Menschen zum Guten und seine Abneigung gegen das Böse in einem hohen Grade und mit Heftigkeit äußert, so erscheinen diese Gefühle als Leidenschaft. Leidenschaften sind die stärksten Aeußerungen des Willens, durch welche er sich mit dem Guten zu vereinigen oder von dem Bösen loszumachen strebt; sie sind dem Menschen so natürlich, wie der Wille selbst, befördern innerhalb gewisser Schranken seine geistige und physische Glückseligkeit, vergiften aber, wenn sie diese überschreiten, sein ganzes Dasein, zerstören die Freuden der Seele und untergraben die Gesundheit des Körpers. Naturgemäße Beherrschung der Leidenschaften und Leitung derselben nach den Zwecken der Vernunft, ist zum vollkommnen Genusse des geistigen und körperlichen Lebens eins der vorzüglichsten Hilfsmittel. Lebte der Mensch nur und immer in der Wahrheit, erkennte er bei allen Gelegenheiten immer das wahre

Gute und unter allem Guten immer das Beste, so würde es nur wenig Gegenstände geben, die seine Begierden heftig reizen und seine Ruhe sehr zerrütten könnten. Ruhe der Seele ist nur das Eigenthum der herrschenden Vernunft, die nicht in Kleinigkeiten Befriedigung sucht, sondern immer nach dem Größten und Höchsten hingewandt ist. Leidenschaften beurkunden einen kleinen Geist, der nur an dem hängt was ihm am nächsten liegt, aus Kleinigkeiten große Dinge macht; dessen Gedanken nur Bruchstücke sind, und der vom Zusammenhang des Ganzen und höhern Zwecken keine Ahnung hat. Der Grund übertriebener Leidenschaftlichkeit liegt in dem Uebergewicht der Sinnlichkeit und der Phantasie über die Vernunft, und vollkommne Aufhellung des Geistes ist auch hier die sicherste Wegweiserin zur Glückseligkeit. Da indessen der Stern der Weisheit noch tief unter dem Horizonte der meisten Menschen steht, so müssen wir der Bekämpfung der Leidenschaften anderweitige Unterstützung zuzuführen suchen.

Diese wird sich vielleicht finden lassen, wenn man daran zurückdenkt, daß jede Leidenschaft aus zwei wesentlichen Stücken besteht: aus einer großen, sehr lebhaften Vorstellung, und der Aeußerung des Willens, welche dieser entspricht. Auf beide muß der Rücksicht nehmen, dem es mit der Beschränkung seiner Leidenschaft Ernst ist. Die Lebhaftigkeit der Vorstellung läßt sich dadurch mäßigen, daß sich jeder entweder an die Gegenstände, welche ihn am lebhaftesten berühren, durch längern Umgang mit denselben zu gewöhnen und seine übermäßige Empfindlichkeit überhaupt nach und nach einzuschränken sucht, oder dadurch, daß er sich den leidenschaftlichen Vorstellungen zu entziehen trachtet. Zu dem letztern Behuf dient angestrengte Aufmerksamkeit auf ganz andere Vorstellungen durch angemessene Beschäftigung des Geistes, durch gesellschaftliche Zerstreuung, durch körperliche Arbeiten, besonders durch ein strenges Zügeln der Phantasie, die man hindern muß, eine Vorstellung durch Festhalten, Zergliedern und Verbinden derselben mit andern

zu vergrößern und ihr einen entscheidenden Einfluß auf alle Geistesoperationen zu verschaffen.

Eine Vorstellung mag übrigens so lebhaft sein wie sie immer will, so hat sie doch der Mensch stets noch in seiner Gewalt, und er ist im Stande, durch Zurückhaltung der Willensäußerung die heftigen Ausbrüche und das Ueberhandnehmen der Leidenschaft wenigstens zu beschränken. Man mag von den Leidenschaften sagen was man will, sie bleiben was sie sind: Aeußerungen des stark erregten Willens, und stehen als solche unter dessen Herrschaft. Diese Wahrheit beweisen selbst die leidenschaftlichsten Menschen, indem sie den Ausbruch der heftigsten Leidenschaften, wenn es Scham, Furcht oder besondere Absichten nothwendig machen, recht gut zurückhalten können. Es ist daher nur sträfliche Schlaffheit oder verwerflicher Irrglaube, wenn Menschen sich einbilden: Dieses oder Jenes was Vernunft und Sittlichkeit fordern, nicht zu können. Betrachtet man diese Aufstellung als eine ein für allemal verbotene und verwerfliche, so wird man sich bald überzeugen, daß möglich Alles ist, selbst auch das anfangs unmöglich Scheinende.

Je mehr durch oft der Seele vorgehaltene, also immer wieder aufgefrischte Vernunftgründe die edle Richtung des Gefühls und Willens herrschend wird, um so leichter wird man sie in den Augenblicken leidenschaftlicher Aufwallung finden. Sie darf nicht erst in solchen Augenblicken gesucht werden — da ist es zu spät — sondern sie muß vorbereitet immer im Hintergrunde stehn.

Wahrscheinlich wird die Beherrschung der Leidenschaften für Manchen eine wichtigere Angelegenheit werden, wenn er von dem Einflusse unterrichtet ist, welchen sie auf die Gesundheit haben.

Mit der Vorstellung des Guten ist jederzeit das Gefühl des Angenehmen verbunden, und sie erwirbt sich dadurch den Beifall der Seele, so wie die Vorstellung des Bösen der Seele

unangenehm wird und ihr Mißfallen erregt. Je nachdem nun die Leidenschaften aus einer oder der andern dieser beiden Quellen hervorgehn, gibt es angenehme, unangenehme, und aus beiden Zuständen gemischte. Unter die angenehmen gehören Liebe, Hoffnung, Freude; unter die unangenehmen Haß, Zorn, Wuth, Rachsucht, Reue, Neid, Eifersucht, Traurigkeit, Kummer, Furcht, Schrecken, Verzweiflung; unter die gemischten Mitleiden, Zweifel, Erwartung u. s. w. Jede Leidenschaft wirkt auf die Organe des Gehirns und durch diese auf den ganzen Körper; einige haben einen Einfluß nur auf einzelne Organe, andere auf mehrere; einige erhöhen die Thätigkeit der Organe, andere entziehn ihnen allen Seeleneinfluß und halten ihre Thätigkeit zurück. So werden die Lebensverrichtungen bald angefacht, bald durch zu große Anstrengung erschöpft, bald durch das Ueberwiegen einiger Organe aus dem Gleichgewicht gebracht, bald in gänzliche Unthätigkeit versetzt. Nur die erste Wirkung kann dem Leben wohlthätig werden; alle übrigen aber zerrütten die Gesundheit und führen dem frühen Grabe zu.

Die Liebe, dieser Funke der Gottheit, ist das einzige Element, in welchem der menschliche Geist leben und gedeihen kann. Was wäre des Menschen Leben ohne sie? Was wäre der Mensch unter den Menschen, wenn er keinen fände den er liebte, und von dem er geliebt würde? Was wäre für ihn aller Erdengenuß, wenn er ihn nicht durch Mittheilung erhöhen könnte? Wie langweilig, öde und todt würde sein Leben dahinschleichen! Es würde dem Aufenthalt in einer Gegend gleichen, die durch keinen Lichtstrahl erhellt und durch keinen Ton belebt wäre, wo Finsterniß und öde Stille die Seele mit Grauen erfüllten. Alle Freude die der Mensch als Mensch genießt, jeden Trost im Kummer, jede Linderung seiner Leiden, findet er in einem liebevollen Umgang mit seinen Mitmenschen. Aber nicht allein für das geistige, auch für das körperliche Leben ist Menschenliebe heilbringend; mit sanftem Athem facht sie alle Lebensverrichtungen an, und ungetrübt fließt das Dasein durch die

blumigen Beete der Zeit in das Meer der Ewigkeit, wo dem heißen Durst nach Liebe volle Befriedigung, ohne Uebersättigung wird.

Die Hoffnung, auch eine labende Blume auf dem Pfade des Lebens, die den müden Wanderer durch ihre schöne Strahlenkrone entzückt und dessen gesunkene Kräfte durch himmlische Düfte erquickt, die beständigste Freundin des Menschen, die ihm tröstend zur Seite bleibt, wenn ihn auch Alles verläßt, und er von nichts als Leiden, Sorgen und Kummer umgeben ist, die ihm nahe dem Abgrund des Verderbens noch mit der Aussicht in die Ewigkeit aufrecht erhält, die Hoffnung hat auf die Gesundheit den nämlichen wohlthätigen Einfluß, wie die Liebe. Hoffnung und Liebe sind sanfte Leidenschaften, die das geistige und körperliche Leben gleich der Morgensonne des Frühlings erquicken, immer Genuß und Kraft gewähren und nie Schmerz und Erschöpfung hinterlassen. Nirgends ist des Menschen Leben so sicher, als im Arm der Liebe und der Hoffnung.

Die Freude, das höchste Ziel alles menschlichen Strebens, besteht in der verklärten Anschauung des erlangten Guten. Sie erweckt die Seele zu der höchsten Thätigkeit und erfüllt sie mit dem lebendigsten Streben, sich auf das Innigste mit dem erlangten Guten zu verschmelzen. In diesem Schwung erhellt und belebt der Geist alle Punkte seines Wirkungskreises und durchstrahlt zunächst alle Organe des Gehirns, aus welchem dann feuriges Leben in alle Theile des Körpers einströmt. Die Augen des freudigen Menschen werden heller und glänzender, über sein Angesicht verbreitet sich mit blühender Farbe und gefälligen Mienen das Bild der Fröhlichkeit; er lacht, singt, hüpft, ist unerschöpflich im Reden, in jedem Gliede regt sich Leben und Freude. Dabei ist sein Athem freier und größer, sein Puls stärker und voller, die Haut warm, alle Absonderungen vermehrt, alle Lebensverrichtungen gehoben. Für die Gesundheit ist daher die Freude die wohlthätigste Freundin, und man kennt daher Fälle genug, wo sie mit einem Male die schwersten Krank-

heiten des Körpers verscheucht. Wirkt sie aber zu heftig, zu schnell und überraschend, zumal auf kränkliche und schwächliche Menschen, so veranlaßt sie zu starke Bewegungen in den Organen des Körpers, bringt Sturm in die wichtigsten Lebensverrichtungen und kann selbst die feinern Organe des Gehirns mit einem Schlage zerstören. Blutstürze, zu frühzeitige und schnelle Niederkunften, Ohnmachten, Wahnsinn und selbst plötzlicher Tod sind mehr als einmal nach übergroßer, besonders nach jäher Freude beobachtet worden, und man erzeigt seinen Freunden einen schlechten Dienst, wenn man sich ein Vergnügen daraus macht, sie mit einer gar großen, unerwarteten Freude auf einmal zu überraschen.

Der feste Entschluß, keinem Uebel zu weichen, sondern vielmehr Alles aufzubieten, um es zu vernichten, ist Muth, eine den Menschen erhebende Leidenschaft, die dem Geiste höhern Schwung und dem Körper größere Kräfte mittheilt, für ein glückliches Leben unentbehrlich ist und so manchen gefährlichen Feind, besonders aber eine andere verderbliche Leidenschaft, die Furcht mit ihrem ganzen traurigen Gefolge, in Schranken hält. Der Muth entspringt aus dem Gefühl eigner Kraft. Wer diese auf irgend eine Weise verschwendet, wird sich vergebens mit Muth brüsten, wenn er ihn nicht im Weinbecher gefunden hat. Aus dem Gefühl eigner Kraft entsprungen, wird der Muth genährt und erhalten durch festes Gottvertrauen.

Doch höher noch als der leidenschaftliche Muth steht jener Muth, der als die, auf Erhaltung und Erkämpfung des Guten, Wahren und Hohen unter allen Umständen fest und dauernd gerichtete Willenskraft erscheint, der sich auch bewährt in würdiger Ertragung des Unabänderlichen.

Das auf das Höchste gespannte Bestreben, ein Uebel von sich zu entfernen, eine feindselige Kraft zu vernichten, erzeugt den Zorn, eine heftige Leidenschaft, welche besonders die dem Willen unterworfenen Organe auf das Aeußerste anstrengt und

alle Lebensverrichtungen in Aufruhr versetzt. Daher das starre, drohende, glühende Auge, die Verzerrung der Gesichtszüge, das Knirschen mit den Zähnen, das dumpfe oder brüllende Geschrei, die heftige Anstrengung der Glieder. Der verstärkte Nerveneinfluß in die willkürlichen Organe greift auch in die übrigen Verrichtungen hinüber; einige werden verstärkt, andere geschwächt; das Athmen und der Blutumlauf kommen aus ihrem Gleichgewicht; die Sekretionen werden verändert. Daher die Blässe oder die aufgeschwollene Röthe des Gesichts, die hervorgetriebenen Lippen. Der Speichel verwandelt sich in Schaum und wird zumal bei einigen Thieren zum tödtlichen Wuthgifte. Am auffallendsten aber offenbart sich die Einwirkung des Zorns auf die Absonderung der Galle, welche entweder im Uebermaße ergossen, oder ganz zurückgehalten, oder in ihrer Mischung so verändert wird, daß sie einen hohen Grad von angreifender Schärfe erhält. Aus diesen Eigenthümlichkeiten des Zorns läßt sich das Verderben erklären, das er über die Gesundheit bringen kann, und das sich um so mehr vergrößern muß, je öfter er seine Angriffe auf dieselbe wiederholt. Mangel an Appetit, bitterer Geschmack, galliges Erbrechen, Durchfall, Gelbsucht, hitzige Fieber, Blutstürze, Fallsucht, Wahnsinn und Schlagfluß sind die traurigen Wirkungen des Zorns, von welchen die Geschichte der medicinischen Erfahrung wimmelt, und durch deren Vorstellung sich Menschen die zum Zorn geneigt sind, wohl bewegen lassen sollten, den heftigen Ausbrüchen desselben alle Gewalt des freien Willens entgegenzustemmen.

Der höchste Grad des Zorns ist die Wuth. Sie muß in allen ihren Wirkungen noch viel fürchterlicher sein als der Zorn.

Der Haß ist ein lang fortgesetzter Zorn und unterscheidet sich von diesem bloß darin, daß er seine bösen Folgen langsamer äußert.

Noch verwandter mit dem Zorne ist die Rachsucht, der brennende Durst nach dem Verderben eines Andern, das unablässige Streben nach Mitteln, es diesem bereiten zu können.

Eine häßliche Leidenschaft, die alle Kraft des Geistes zum Guten erstickt, jeden Genuß vergällt und das Leben in seinem innersten Marke verzehrt; denn dem Rachsüchtigen behagt weder geistiger noch leiblicher Genuß; keine Heiterkeit erhellt seine Seele; keine Ruhe erquickt seinen Körper; der Schlaf flieht sein Lager; mit tiefliegenden, brennenden, eingefallenen Wangen und Unglück drohenden Zügen geht er herum; sein Fleisch schwindet; eine innere Hitze verzehrt seine Kräfte, und ein schleichendes Fieber nagt am Kern seines Lebens.

Gelingt es endlich dem Unglücklichen, sein glühendes Streben nach Rache durch eine schwarze That zu befriedigen, dann folgt eine andere unglückliche Leidenschaft auf dem Fuße nach — die Reue, der Abscheu vor einem mit freiem Willen hervorgebrachten Uebel, verbunden mit dem heißen Wunsche, es wieder gut zu machen. Stellen sich diesem Wunsche Hindernisse entgegen, so wird die Reue zu einer quälenden Furie, welche das Herz des Verbrechers zerfleischt, alle Liebe, Hoffnung und Freude aus seiner Seele verbannt, ihn mit Unruhe, Angst und Furcht umgiebt, und statt der Aussicht in eine heitere Zukunft, einen Abgrund vor seinen Füßen eröffnet, bei dessen Anblick erschütterndes Grauen sein ganzes Wesen durchbebt, dem er nicht entfliehen kann. Die beständige Unruhe der Seele, die nie nachlassende Abspannung der Phantasie greift die Gesundheit in ihrer Wurzel an; hohlwangig, trüben Blicks, blassen Angesichts schleicht der Arme matt und traurig dem frühen Grabe entgegen; oft bahnen ihm Wahnsinn oder tiefe Melancholie den Weg vor der Zeit dahin.

Traurigkeit ist hartnäckige Anhänglichkeit der Seele an eine unangenehme Vorstellung, ein schmerzliches Streben nach einem Gut mit dem Gefühl, es nicht erreichen zu können, verbunden mit einer Abneigung gegen Alles, was sonst die Seele erfüllte. Nur die einzige Vorstellung des ersehnten Gegenstandes und der Schmerz des nie zu befriedigenden Wunsches beschäftigen die Geistesthätigkeit; für alles Uebrige ist sie entschlum-

mert. Trägheit des Willens, verminderter Einfluß in alle ihm angehörigen Organe, Vernachlässigung aller freiwilligen Muskelbewegung, geschwächter Nerveneinfluß sind die nächsten Folgen der Traurigkeit, die sich bald durch auffallende Störung der Gesundheit offenbaren und in mannigfaltige schlimme Krankheiten ausarten. Still und öde fließt das Leben des Traurigen dahin, wie die Nacht unter dem Pole der Erde; träge und langsam schleicht das Blut des Traurigen; alle Absonderungen stocken; der Magen begehrt keine Speise, und wenn er sie erhält, so verdaut er sie nicht; die Ausleerungen kommen in Unordnung; Blässe und Kälte überziehen die Haut; das Fleisch welkt; die Kräfte sinken und die Nerven werden äußerst empfindlich. Furchtsamkeit, Hypochondrie, Hysterie, Melancholie, schleichende und hitzige Nervenfieber, Faulfieber, Skorbut, Verstopfungen und Verhärtung der Eingeweide, Wassersucht, Gelbsucht, Abzehrung, bei Frauenzimmern Unordnungen im Monatlichen, Mißfälle, beschwerliche Schwangerschaften, schwere Geburten, durch welche meist schwache und kränkliche Kinder zur Welt gebracht werden, Kindbettfieber, Knoten in den Brüsten und in der Gebärmutter, welche leicht in Krebs übergehen — diese und noch viele andere Uebel sind es, welche das Leben des Traurigen vor der Zeit erschöpfen.

Der Neid, die elendeste und häßlichste aller Leidenschaften, die Schande der Menschheit, ist Traurigkeit über das Glück eines Andern. Sie hat mit dieser gleiche Eigenschaften und Folgen, und nichts Eigenes, als daß sie den Unglücklichen, der sich ihr ergeben hat, auch des Mitleids unwürdig macht.

Die Vorstellung eines bevorstehenden Uebels, verbunden mit dem Bestreben ihm zu entgehen, und dem Bewußtsein unzureichender Kraft, bringt die Furcht hervor. Bei dieser werden die Denkorgane in ungleiche Thätigkeit gesetzt; die Seele entzieht sich den meisten, während sie einige stark anstrengt; die Wirksamkeit des gesammten Nervensystems wird dadurch aus ihrem Gleichgewicht gehoben und dieses gestörte Gleichgewicht

auch auf die Lebensverrichtungen des Organismus übertragen, deren mehrere ermattet darniederliegen, während die andern auf Kosten dieser sich erheben. Auffallend ist die Schwäche, welche die Furcht in den Muskeln hervorbringt. Den Furchtsamen verläßt alle Muskelkraft; er ist seiner Glieder nicht mächtig und zittert. Dagegen wird die Bewegung des Bluts beschleunigt; der Athem ist schnell; das Herz klopft gewaltsam im Busen; die Haut erblaßt, erkaltet und gewinnt das Ansehen einer Gänsehaut; die Haare richten sich empor; die Stimme wird unterdrückt; es entsteht Durchfall u. s. w. Alle diese Zufälle zeugen von heftigen Krämpfen, welche, wenn sie oft wiederholt werden, die Gesundheit in große Gefahr stürzen können. Außerdem ist eine übertriebene Furcht die abgesagteste Feindin jeder Seelenruhe und jedes Lebensgenusses, und traurig das Schicksal desjenigen, der bei jedem Tritt Gefahren ahnt und ihnen schon entflieht, ehe sie noch da sind; er ist der Welt ein Spott und sich selbst eine Last.

Jähe Furcht ist S c h r e c k e n. Tritt die Vorstellung eines Uebels plötzlich vor die Seele, so wirkt diese mit der äußersten Schnelligkeit und Heftigkeit, aber ohne Plan, auf jene zurück, so daß dadurch das ganze Nervensystem auf das Gewaltsamste erschüttert und in den Verrichtungen des Lebens die auffallendsten Störungen sichtbar werden. Meistens sind es heftige Krämpfe, welche dieser Zustand hervorbringt, und welche nach Verschiedenheit der Organe, die von ihnen befallen werden, sehr verschiedene, meist sehr gefährliche Zufälle veranlassen. Plötzliche Hemmung des Blutumlaufes, Ohnmachten, starke Blutstürze, Zuckungen, Fallsucht und Wahnsinn, selbst jäher Tod sind die Erscheinungen, die als häufige Wirkungen des Schreckens betrachtet werden können. Die Fallsucht und der Wahnsinn, welche durch Schreck entstehen, dauern oft Zeitlebens allen Heilmitteln trotzend, was um so schlimmer ist, da die meisten Fallsüchtigen ihr Unglück gerade von einem Schreck herschreiben. So groß die genannten Uebel auch immer sind, so muß man

doch nicht denken, daß sie die einzigen seien, welche durch Schreck ins Dasein gerufen werden; es gibt keine Krankheit, die nicht aus dieser Quelle entspringen könnte. Man wird diesem verderblichen Feinde, der vorzugsweise einem empfindlichen Nervensysteme, Kindern, Frauenzimmern, (letztern besonders während der Reinigung, der Schwangerschaft und im Kindbette), Gefahr droht, die sicherste Schutzwehr dadurch entgegenstellen, daß man Kinder von Jugend auf mit Behutsamkeit und allmäliger Steigerung an starke und überraschende Eindrücke gewöhnt, hier und da in kleine Gefahren verwickelt und ihre Erfindungskraft in Bezug auf geeignete Hilfsmittel in Thätigkeit setzt. Sie erhalten auf diese Weise Festigkeit des Nervensystems, eine glückliche Kaltblütigkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und Entschlossenheit, wodurch sie nicht blos den üblen Folgen des Schrecks trotzen, sondern auch in den Stand gesetzt werden, wahren Gefahren schnelle und sichere Rettungsmittel entgegenzuhalten.

Die äußerste Grenze, an welche die unangenehmen Leidenschaften den menschlichen Geist führen können, ist die gräßliche Verzweiflung, jener erbarmungswürdige Zustand, der die Seele auch ihrer letzten Stütze in allen Leiden, der Hoffnung, beraubt hat. Verzweiflung ist Empörung des Geistes gegen die Natur, deren Herrschaft er abzuwerfen strebt; immer ist sie leidenschaftlicher Wahnsinn. Die Zerrüttungen, welche sie in der Seele und im Körper anrichtet, sind grenzenlos; alle geistigen und körperlichen Kräfte werden aus ihren natürlichen Fugen gerissen und stürmen in unsäglicher Verwirrung auf den Untergang des Unglücklichen los, der nur zu oft mit gewaltsamer Hand sein Ende beschleunigt. Die Quelle dieser furchtbaren Leidenschaft ist immer Mangel an wahrer Menschlichkeit, eine kränklich gestimmte Sinnlichkeit mit Mangel an Vernunft und Moral. Nur Weisheit und Tugend können vor Verzweiflung schützen.

Aus mehreren der bisher geschilderten widrigen Leiden-

schaften zusammengesetzt ist die Eifersucht. Sie ist ein stürmischer Zustand des geistigen Lebens, in welchem Liebe und Haß, Freude und Traurigkeit, Hoffnung, Furcht und Verzweiflung, Rachsucht und Reue auf das Mannigfaltigste mit einander wechseln und die ganze Menschennatur bis in das Innerste zerrütten. Wer von dieser menschenfeindlichen Leidenschaft ergriffen wird, für den ist Friede und Freude auf immer dahin, jeder Genuß vergiftet. Beim köstlichsten Mahle, auf den blumenreichsten Auen, im weichsten Bette der Ruhe, in der fröhlichsten Gesellschaft, selbst im Arm der Liebe martern ihn die Angst und die Sorge, den geliebten Gegenstand zu verlieren; er fürchtet jeden Menschen, mißtraut seinem besten Freunde, weil er in ihm einen Nebenbuhler sieht; das ganze lebende Geschlecht ist ihm verhaßt, weil es ihn in ewiger Furcht erhält. Niemand aber scheut und beneidet er mehr, als schöne Personen seines Geschlechts, die er als Räuber des von ihm geliebten Gegenstandes fürchtet. Jeder Schritt, jeder Blick, jedes Wort der geliebten Person ist ihm verdächtig; in allen ihren Handlungen sieht er Untreue, und in jedem Augenblick martert er sie mit schneidenden Vorwürfen. Wehe der Unglücklichen, die von einem Eifersüchtigen geliebt wird! Statt der Freuden der Liebe erwarten sie die Qualen der Hölle. Ueberzeugt er sich von seiner Ungerechtigkeit, dann folgen die Schmerzen der Reue, dann fließen bittere Thränen; dann strömen von den Lippen die heiligsten Schwüre, ernstliche Besserung gelobend, die aber nur zu bald dem wiedererwachenden Verdacht und neuen Qualen Platz machen. Findet das neu erwachsende Mißtrauen einen Schimmer von Bestätigung, so wartet der schuldig Geglaubten die schrecklichste Rache. Gift und Dolch scheut der Eifersüchtige nicht, um die ungetreue Geliebte und den Nebenbuhler zu vernichten. Erwacht er endlich von diesem blutigen Wahnsinn, so steht in fürchterlicher Größe das entsetzliche Verbrechen vor ihm, und er ist dahin gegeben in die Macht der vernichtenden Verzweiflung. Erreicht auch nicht jede Eifersucht dieses schreckliche Ende, so

ist das Leben des Eifersüchtigen doch immer eine Beute des nagendsten Kummers. Zerrissen von geistigen und körperlichen Leiden, abgezehrt bis auf die Gebeine, sich und der Welt zur Last wandelt der Unglückliche dahin, bis Verstandesverwirrung oder ein früher Tod seinem Jammer ein Ende macht.

Aus dieser kurzen Schilderung der vornehmsten widrigen Leidenschaften wird für meine Leser hoffentlich die Ueberzeugung hervorgegangen sein, daß Menschenglückseligkeit an ihnen die gefährlichsten Feinde habe. Nimmt man den unmäßigen Genuß der geistigen Getränke und der Liebe aus, so gibt es keine andere Ursache, nicht einmal eine ansteckende Seuche, die den Menschen so häufig ins Krankenbett und ins frühe Grab stürzte, als die bösen Leidenschaften. Die zahlreichsten Opfer aber fallen ihnen in den verfeinerten Menschenklassen, und die Verfeinerung selbst, d. i. die einseitige Ausbildung der Sinnlichkeit und der Einbildungskraft mit Vernachlässigung der Vernunft, und ein durch üppiges Leben geschwächtes Nervensystem sind es, welche den Angriffen jeder Leidenschaft bloß stellen. Solche Menschen erkennen nur das für gut, was den verzärtelten Sinnen schmeichelt, und eine etwas lebhaftere Vorstellung versetzt ihre schwachen Gehirnorgane sogleich in Zuckungen, denen ihr kraftloser Wille keine Grenzen anzuweisen vermag. Wäre ihre Vernunft mit der Sinnlichkeit immer gleichen Schrittes vorwärts gerückt, so würde ihnen nicht nur das, was einzelnen Sinnen oder der nur halb erleuchteten Phantasie angenehm ist, als das höchste Gut erscheinen; nur das wahre Gute, das jetzt und immer Gute, das, was für die Gegenwart und in seinen Folgen gut, nicht bloß den Sinnen, sondern auch der rechnenden Vernunft als solches vorschwebt — nur das würde ihr Verlangen reizen, und da es seinem Wesen nach dem, der es nur will, immer zu Gebote steht, so könnte der Verlust desselben nie zu quälenden und tobenden Leidenschaften hinreißen. Das wahre Gute, das Göttliche, in sich und außer sich, ernstlich und unablässig zu wollen

und zu verfolgen, ist also der alleinige, aber sichere Schutz gegen alle die hier geschilderten Lebensfeinde. Wer das wahre Gute ergreift, dem blüht fast immer Heiterkeit und Genuß, und indem er diese Früchte genießt, entfällt seinen Händen schon wieder der Same zu künftigen Freuden. Seine Leiden sind mild und vorübergehend wie kleine Wolken am blauen Himmel; Liebe und Hoffnung gehen ihm stets zur Seite und führen ihn durch die blumenreichen Gefilde des Erdenlebens auf eine Höhe, auf welcher sich ihm die Aussicht in eine selige Ewigkeit eröffnet.

Fünftes Kapitel.

Von der naturgemäßen Erziehung.

Aus dem Bisherigen ergiebt sich die große Wahrheit, daß des Menschen Glückseligkeit auf Erden um so höher steht, je vollkommner er alle guten Anlagen und Kräfte, welche ihm von der Natur verliehen worden sind, entwickelt und ausgebildet hat, d. h. je höher er in der Kultur gestiegen ist. Diese Wahrheit ist so alt wie die Vernunft selbst, und schon vor Jahrtausenden waren die Aeltern überzeugt, daß sie ihren geliebten Kindern kein größeres Glück bereiten könnten, als wenn sie die Entwickelung der natürlichen Fähigkeiten und Anlagen derselben durch Kunst beförderten. **Die künstliche Entwickelung aller guten Anlagen und Kräfte des Menschen nach den Gesetzen der Natur wird von der Erziehung** beabsichtigt. Die Erziehung ist das große Mittel, durch welches der einzelne Mensch zu der Vollkommenheit der gesammten Menschheit erhoben wird; durch sie erwirbt er sich bis zum Jünglingsalter, was ihm, wenn er sich selbst überlassen bliebe, erst in Jahrhunderten zu Theil werden könnte. Ohne sie müßte jeder Mensch da anfangen, wo das Menschengeschlecht begonnen hat, und nie würde er aus dem Stande der Rohheit hervor-

geben; durch sie aber geschieht es, daß die Nachkommen da anfangen, wo die Vorfahren geendet haben, daß der Vater weiter schreitet als der Großvater, der Sohn weiter als der Vater, und der Enkel die letzte Stufe des Sohnes zuerst betritt; durch sie rückt jeder Einzelne das ganze Menschengeschlecht der höchsten Stufe der Vollkommenheit näher.

Obschon diese Vortheile der Erziehung außerordentlich groß sind, obschon sich die Schriften, in welchen sie bis zur höchsten Klarheit dargestellt worden sind, so gehäuft haben, daß die Erde unter ihrer Last seufzt: so vermißt man doch den Segen, welchen die Erziehung über die Menschheit verbreitet haben sollte, noch so sehr, daß ich, der ich ihren Einfluß zunächst in Hinsicht auf das physische Wohl zu betrachten habe, die traurige Ueberzeugung ausspreche: es gibt keine armseligern Menschen als viele gerade von denjenigen, auf deren Erziehung die meiste Mühe verwendet worden ist. Die Ursachen davon liegen nicht tief verborgen, sondern drängen sich uns ohne große Mühe auf. Sie sind folgende: 1) Man hat keinen Begriff von dem Wesen und dem Zweck der Erziehung; 2) das Verfahren bei ihr ist einseitig; es verstößt 3) gegen die Gesetze der Natur.

Bei jeder Handlung soll der Mensch, der doch nur wegen seiner Vernunft auf den Namen Mensch Anspruch macht, einen Zweck haben, zu dessen Erreichung er die besten Mittel wählt. Wer denkt bei der Erziehung an einen Zweck? Die meisten erziehen ihre Kinder weil es andere Leute thun, ohne zu wissen was sie eigentlich damit wollen. Vollkommne Ausbildung des ganzen Menschen in einem solchen Grade, daß er zum Schöpfer seiner eignen Glückseligkeit erhoben würde, daß er, von dem Aeußern ganz unabhängig, sein eignes Wohl in sich selbst trüge und fähig wäre, in allen Lagen und Umständen glücklich zu sein: dies sollte der Hauptzweck der Erziehung sein, und Alles was dabei nur immer unternommen würde, jeder Plan sollte so angelegt werden, daß er diesem Ziele näher führte. Allein gewöhnlich hat man Nebenzwecke im Auge; man erzieht wohl

Gelehrte, Künstler, Handwerker, Bauern, beschränkte Wesen, die nur auf einem Flecke und da noch elend genug stehen können und in Nichts zurücksinken, wenn man sie nur einen Fuß breit von ihrem Standort entrückt, aber man erzieht keine Menschen. —

Aus dieser Unbekanntschaft mit dem Zwecke der Erziehung entsteht der zweite Hauptfehler bei derselben: Einseitigkeit der Bildung. Der ganze Mensch soll ausgebildet, alle seine schlummernden Kräfte sollen erweckt, Geist und Körper mit gleichen Schritten ihrer Vollendung entgegengeführt werden. Was geschieht dagegen bei den verfeinerten Menschen? Am Körper werden nur einige Glieder, am Geiste nur diese oder jene Anlage auf den möglichst hohen Grad der Vollkommenheit erhoben, und diese schwelgen dann in ausschweifender Thätigkeit auf Kosten der übrigen, welche zwischen Leben und Tod dahinschlummern und umsonst erschaffen sind; und so wird aus dem viel versprechenden Menschenkeime statt der stolzen Ceder, welche zum Himmel emporstrebt, ein an der Erde kriechender, verkrüppelter Zwergbaum mit geschmacklosen Früchten. Die Folgen dieser einseitigen Ausbildung sind so zahlreich, daß sie die Hälfte dieses Buches ausfüllen, und schlimm genug, um Aufmerksamkeit zu erregen.

Der größte Fehler bei der Erziehung, der sie statt zur Quelle der Glückseligkeit, zur fruchtbaren Mutter eines nie versiegenden Elendes macht, ist das widernatürliche Verfahren bei derselben, das Verstoßen gegen alle Gesetze der Natur, das besonders bei der Ausbildung des Geistes Statt findet. Das große Gesetz, dem die Natur selbst bei der Gestaltung und Bildung ihrer Werke folgt, ist allmälige Entwickelung und langsames Vorwärtsschreiten mit kleinen Schritten. Nur so gelingt es ihr, die Wunder hervorzubringen, an denen die Hand einer Gottheit unverkennbar ist, und die des Menschen Geist zum anbetenden Staunen hinreißen. Bei den lebenden Geschöpfen insbesondere beobachtet sie in der Entwickelung der Organe eine unverbrüchliche Ordnung, ohne welche sie nie zur Vollendung

gelangen können. So muß z. B. bei der Bildung der Pflanze die Wurzel dem Stengel, der Stengel dem Blatte, die Blüthe der Frucht vorangehn. Bei der Entwickelung der Geisteskräfte fängt die Natur mit den äußern Sinnen an, läßt auf diese die innern und die Phantasie folgen; dann erwacht der Verstand und zuletzt die Vernunft. Dies bestätigt nicht nur die Beobachtung an einzelnen Menschen, sondern auch die Geschichte der Menschheit. Die erste Periode des Menschengeschlechts war die Periode der rohen Sinnlichkeit; auf diese kam die Periode der Fabel und des Gesanges, auf diese die Zeit der Geschichte, und nach dieser ging erst die Philosophie auf.

Die Folgen dieser allmäligen Ausbildung der Geisteskräfte bei dem einzelnen Menschen sind so wohlthätig, wie sie sich nur von den allweisen Anstalten der Natur erwarten ließen. Wenn die Erkenntniß mit der sinnlichen Anschauung anfangen muß, so ist der Mensch gezwungen, die Gegenstände seiner Betrachtung sehr oft in der freien Natur aufzusuchen; Bewegung des Körpers, Genuß der reinen, lebennährenden Luft und Stärkung der Gesundheit sind davon unzertrennlich. Da er mit den äußern Sinnen, wenn sie mit gehöriger Aufmerksamkeit wirken, nur einen Gegenstand auf einmal auffassen kann und zu der genaueren Betrachtung und Zergliederung desselben eine bestimmte Zeit verwenden muß, so kann das dabei thätige Gehirn weder durch die zu große Menge, noch durch die zu schnelle Aufeinanderfolge der Eindrücke entkräftet werden; es wird vielmehr durch mäßige Uebung erweckt und gestärkt. Der langsam und genau aufgefaßte und dem Geiste eine geraume Zeit vorschwebende Gegenstand drückt sich dem innern Sinne unauslöschlich ein und steht der Erinnerung immer zu Gebote, ohne daß man zur Wiedererweckung desselben sein Gedächtniß anzustrengen nöthig hätte. Die Begriffe, die durch diese Anschauung der Natur zu dem Verstande gelangen, und die Ueberzeugung, die von ihm in die Vernunft übergeht, sind lebendig und wahr, und bestimmen den Willen zuverlässig zu Handlungen nach den aufgefaßten Idealen.

Es bleibt mithin kein Vermögen des Geistes übrig, das nicht durch diese natürliche Ausbildung seiner Anlagen gewönne, und da auf der andern Seite der Körper nicht nur nicht verliert, sondern selbst die schönsten Vortheile erntet, so können die Früchte einer naturgemäßen Kultur des kindlichen Geistes keine andern, als Hochgenuß und Glückseligkeit sein.

Das Gegentheil von diesem Allen wird durch unsere moderne Erziehung bewirkt, welche auf die verkehrteste Weise den Verstand früher als die Phantasie, und diese früher als die äußern Sinne beschäftigt. Da fängt man den Unterricht mit den abstraktesten Begriffen und Ideen der Religion und Moral an, von denen in die Seele des Kindes nichts als Ton und Worte, aber nicht ein Schatten von Erkenntniß eingeht. Statt daß wir dem Kinde die äußern Sinne öffnen, damit es durch freie Anschauung die Natur auffasse und die Schöpfung im innern Sinne nachbilde, wodurch sich die Begriffe von seinem Ich und von dessen Verhältniß zu der Natur, zu den Menschen und zu dem Urheber des Alles entwickeln würden; statt dessen lassen wir es seine Erkenntnisse aus Büchern schöpfen und sich aus todten Buchstaben eine Welt ohne Leben, Reiz und Wahrheit erschaffen. Es gibt keine widernatürlichere Methode des Unterrichts, als Kinder aus Büchern auswendig lernen zu lassen, denn sie zerrüttet nicht allein die Gesundheit in ihrer Wurzel, sondern stellt auch dem Zweck des Unterrichts selbst, den Fortschritten der Erkenntniß, die größten Hindernisse entgegen. Statt daß bei der äußern Anschauung das Bild eines Gegenstandes auf einmal und mit Leichtigkeit vor die Seele tritt, ohne sie dabei in eine besondere Thätigkeit zu setzen, muß dagegen die Seele beim Auswendiglernen erst die Buchstaben einzeln auffassen, sie muß die Buchstaben zu Sylben, die Sylben zu Wörtern, die Wörter zu Sätzen verbinden, und doch hat das Kind durch diese mannigfaltig verwickelte Anstrengung am Ende noch nichts, als Vorstellungen von Wörtern. Alle Bemühung ist fruchtlos, wenn das Kind nicht seine Einbildungs-

kraft in Bewegung setzt, um die durch die Wörter bezeichneten Gegenstände der innern Anschauung vorzustellen. Hiervon aber hat es keine Ahnung, und die wenigsten Lehrer besitzen Geschicklichkeit genug, es dazu anzuhalten. Statt einer richtigen Erkenntniß lernt es leere Worte, die es noch dazu viel geschwinder aus dem Gedächtnisse verliert, als es sie aufgefaßt hat. Denn da sich auf einem einzigen Blatte eines Buches eine Menge Wörter und mehr als tausend Buchstaben befinden, da mithin beim Auswendiglernen eine Vorstellung die andere drängt und jagt, so gewinnt keine Zeit genug, den Denkorganen gehörig angeeignet zu werden, und alle haften, wenn es hoch kommt, nur so lange im Gehirn, bis das Kind die Lektion hergesagt hat, und sind bei dem Lernen der nächsten schon lange wieder vergessen. Und wie mannigfaltig sind nicht, um dieses Nichts zu erlangen, die Operationen des Geistes, wie anstrengend für die Organe des Gehirns, wie erschöpfend für die Kräfte des Lebens, besonders wenn man noch den Zwang dazu rechnet, welcher der zarten Natur bei dieser widernatürlichen Unterrichtsweise angethan wird, indem das Kind genöthigt ist, sein Streben nach reger Bewegung und froher Thätigkeit, nach Spielen und Springen in freier Luft zu unterdrücken und in einem finstern Winkel mit gebücktem Leibe traurig an dem garstgen Buche zu sitzen, voll Furcht vor dem grämlichen Lehrmeister.

Dies sind aber noch nicht die Vergehungen alle, durch welche der Natur bei der Erziehung Hohn gesprochen wird. Um dem Unsinne, welcher bei diesem Geschäft den Vorsitz führt, die Krone aufzusetzen, muß zu dem verkehrten Unterricht auch noch eine Ueberhäufung der Lehrgegenstände hinzukommen. Wenn die Natur bei der Entwickelung der menschlichen Kräfte äußerst langsam vorwärts schreitet, so glaubt der verfeinerte Mensch mit der Geistesausbildung nicht genug eilen zu können. Auch in dem Unterricht sollte der Natur nachgeahmt, und nach ihrem Vorbilde Plan, Ordnung und System in denselben gebracht,

da sollte von dem Einfachen zu dem Zusammengesetzten, von dem Sinnlichen zu dem Uebersinnlichen, von den Vorbereitungswissenschaften zu dem Hauptfache übergegangen werden. Die ganze Erziehung sollte einem organisirten Ganzen gleichen, in dem alles Mannigfaltige, jede einzelne Veranstaltung auf einen gemeinsamen höchsten Zweck berechnet ist; da sollte das Kind bei jedem Lehrzweige, bei jedem Gegenstand so lange verweilen, bis es ihn in seinem ganzen Umfang aufgefaßt und zu seinem Eigenthum gemacht hätte; da sollte nichts gewaltsam, nichts übereilt, alles sollte sanft und langsam geschehen; da sollte der menschliche Geist nicht behandelt werden wie eine todte Masse, der man eine beliebige Form aufdrücken will, sondern wie eine kostbare Blüthe, deren selbstständige, möglichst vollendete Entwickelung man durch eine ihrer Natur gemäße Kultur zu befördern sucht. Wie ganz anders ist das Alles bei unsrer Erziehung! Da soll das Kind, als Kind schon, durch Vielwissen Verwunderung erregen; da kann man mit der Ausbildung desselben nicht genug eilen, die Gegenstände des Unterrichts nicht genug vervielfältigen; Lesen, Schreiben, Rechnen, Religionsunterricht, Welt- und Naturgeschichte, Erdbeschreibung, todte und lebende Sprachen, Musik, Zeichnen und — wer kann die Dinge alle in einem Athem herzählen — werden den Geisteskräften des Kindes mit einem Male aufgedrungen, ein Wust, dem die Energie eines Erwachsenen, wenn er ihm auf einmal aufgebürdet wird, unterliegen muß. Und die zarten Organe des Kindes sollen durch sie nicht gelähmt werden? Die Zeit, die jedem dieser Gegenstände zugemessen wird, ist zu kurz, als daß die Vorstellungen weiter, als bis in die Phantasie gelangen sollten; Verstand und Vernunft können von ihnen nicht erreicht werden, sie bleiben daher bei allem Unterrichte unbebaut und unfruchtbar. Mit aller Anstrengung erhält also das Kind nichts, als eine Menge verworrener Vorstellungen, die im Entstehen schon wieder verschwinden; an realer Erkenntniß aber bleibt es so arm, wie es vorher gewesen ist. Ja es wird so-

gar durch die Erschöpfung des Gehirns, welche die Ueberhäufung der Lehrgegenstände nach sich ziehen muß, zur Erwerbung wahrer Erkenntnisse in der Folge untauglich und in der That durch lauter Lernen dumm gemacht. Zuletzt wundern sich Eltern und Erzieher, daß ihre Kinder und Zöglinge, die im Auswendiglernen so prächtige Fortschritte gemacht haben, in Wissenschaften, wo es aufs Begreifen und Erkennen ankommt, armselige Stümper bleiben, und die Welt wundert sich, daß aus unsern Schulen und Erziehungsinstituten statt Denker Schwätzer, und statt kraftvoller, thätiger Menschen, Schwächlinge und Träumer hervorgehn, und schimpft dann brav auf Wissenschaften und Aufklärung.

In der That sind die Folgen, welche eine widernatürliche, verkehrte und übereilte Geistesentwickelung auf die menschliche Glückseligkeit hat, so verderblich, daß man es Leuten, die der Sache nicht bis auf ihren Grund nachgehn, eben nicht verargen kann, wenn sie alles Unheil, das den verfeinerten Menschen umgibt, auf Geisteskultur überhaupt schieben. Geist und Körper werden durch eine verkehrte Erziehung zerrüttet, und der Mensch in moralischer und physischer Rücksicht ein Krüppel. Es werden

1) durch die eben geschilderte Unterrichtsweise Phantasten, aber keine vernünftigen Leute gebildet. Da nämlich das ganze Unterrichtswesen darauf hinausläuft, Gedächtniß und Phantasie zu beschäftigen, keineswegs aber das Erkenntnißvermögen zu erwecken, so gewinnt die Einbildungskraft über alle Seelenkräfte die Oberhand, während Verstand und Vernunft schlummern. Zu diesem Uebergewicht der Phantasie kommt nun noch eine durch übermäßige Anstrengung herbeigeführte, kränklich erhöhte Erregbarkeit der innern Sinne, durch welche der geringste Eindruck eine weit ausgedehnte Wirkung erhält. Daher dann der Hang zur Schwärmerei; die Seichtigkeit im Erkennen, versteckt durch die Fertigkeit, von Allem sprechen zu können; die Schwäche und Unbeständigkeit im Handeln; der unmäßige Durst nach

sinnlichen Vergnügungen, der Hang zu heftigen Leidenschaften; Sittenlosigkeit, Mangel an Charakter und Grundsätzen.

2) Durch die frühzeitige und übermäßige Geistesanstrengung wird die gesammte Lebensthätigkeit nach dem Gehirn hingeleitet; die Organisation desselben erreicht dadurch, ohne weder zweckmäßig, noch vollkommen entwickelt zu sein, vor der Zeit ihre Vollendung; das aber, was das Gehirn zu viel an Lebenskräften an sich reißt, wird dem übrigen Körper entzogen; daher früher Stillstand des Wachsthums, kleiner, unvollendeter Körperbau und eine Schwäche aller Organe, welche den Geschäften und Beschwerden des Lebens nicht gewachsen ist. So wird der Grund zu einem siechen Leben und allen möglichen Krankheiten gelegt, und die sichere Anwartschaft auf einen frühzeitigen Tod erworben.

3) So wie aber die Ausbildung des Gehirns und mit ihm das Wachsthum des Körpers ihrer Vollendung entgegenschreiten, so beginnt der Zeugungstrieb zu erwachen. Je geschwinder die erste Periode des Wachsthums verläuft, desto früher tritt die zweite der Geschlechtsentwickelung ein. Das frühzeitige Erwachen des Zeugungstriebes ist daher eine nothwendige Folge der zu raschen Geistesentwickelung und keins der geringsten Uebel, welche durch diese zu Tage gefördert werden. Denkt man zu der voreiligen Geschlechtsreife die üppige Phantasie und die äußerste Empfindlichkeit, welche mit ihr aus einer Quelle entspringen, hinzu, so wird man wohl nicht mehr nach der Ursache fragen, warum die Kinder der feineren Stände, die schönste Hoffnung des Staates, so häufig durch Selbstschändung und frühe Wollust in ihrer Blüthe dahinwelken.

Hat man indessen auch diese Fehler vermieden, hat man auch das Erkenntnißvermögen der Kinder in allen seinen Zweigen befruchtet, mit Leben und Kraft erfüllt: so ist man doch noch immer einseitig verfahren, wenn man nicht dem kindlichen Gemüthe eine moralische Richtung gibt, durch sie den freien Willen

zu vernünftiger Herrschaft bringt und ihn für alle edlen Leidenschaften empfänglich macht.

Man hat einen vollkommnen Geist, aber noch keinen vollkommnen Menschen gebildet, wenn man die großen Kräfte unangebaut liegen läßt, welche die Natur in seine willkürlichen Muskeln gelegt hat und durch welche er das, was er als wahr, gut und schön erkannt hat, auch für sich und die Welt verwirklicht und sein Erdenleben mit Sicherheit, Wohlstand und Genuß bereichert. Entwickelung und Vervollkommnung aller Muskelkräfte durch naturgemäße Uebung muß ein Hauptgegenstand der Erziehung werden.

Bei aller Sorgfalt für menschliche Bildung muß man immer das thierische Leben des Kindes im Auge behalten, und die Gefühle seiner thierischen Bedürfnisse und Triebe in ihrer ursprünglichen Reinheit zu erhalten, oder, wenn sie schon sich zu trüben beginnen, wieder zu ihr zurückzuführen suchen, um dem Kinde dadurch die Grundlage alles künftigen Erdenglückes, die Gesundheit zu sichern.

Noch möge hier dringend gewarnt sein vor jener Geist- und Körper vergiftenden modischen Unsitte der Kinderbälle, wobei alle die, nur erwachsenen Personen ziemenden Einrichtungen, Gebräuche und Formalitäten eines gewöhnlichen Ballvergnügens nachgeäfft werden sollen. Wie jede naturwidrige Verfrühung, so straft sich auch die vorzeitige, gewaltsame Beraubung der Kindlichkeit, und zwar dadurch, daß man vorzeitige, abgelebte Greise bildet.

Der Gegenstand ist zu wichtig, als daß wir es hier bei der Hervorhebung der Schattenseiten und Mängel des Erziehungswesens bewenden lassen sollten. Es ist nicht genug, zu sagen: wie die Erziehung nicht beschaffen sein soll, sondern wir müssen

uns auch darüber bestimmt erklären, wie sie beschaffen sein, was von Seiten der Erzieher gethan werden muß, wenn sie den Gesetzen der Natur und zugleich der höheren Bestimmung des Menschen entsprechen soll, ganz besonders darüber, wie diese Grundbedingungen mit der gegenwärtigen Stufe des Kulturlebens und mit den dringenden Anforderungen der Zeit in Einklang zu bringen sind. Wir wollen versuchen einen allgemeinen

Grundriß
einer natur- und zeitgemäßen Erziehung

zu entwerfen. Da sich die zweite Abtheilung dieses Buches mit der Ausbildung der geistigen Anlagen beschäftigt, so hätten wir es hier eigentlich und zunächst nur noch mit der geistigen Erziehung zu thun und könnten uns hinsichtlich der Grundsätze der körperlichen Erziehung durchweg auf die in der ersten Abtheilung gegebenen allgemeinen Gesundheitsregeln beziehen. Wenn wir dies auch, um unnöthige Weitläufigkeit zu vermeiden, im Auge behalten wollen, so werden wir doch auch hier, insoweit es der Zusammenhang des Ueberblicks und das Verständniß nothwendig machen, die für die Eigenthümlichkeit der verschiedenen Entwickelungsstufen wesentlichsten Punkte der körperlichen Erziehung gleichzeitig mit aufzunehmen haben. Denn der Mensch kann überhaupt nur als einheitliches Ganzes richtig aufgefaßt und behandelt werden, nicht aber in scharf gesonderten Hälften.

Ein guter Erzieher muß vor allen Dingen eine richtige Lebensanschauung haben. Er muß wissen und bei dem Erziehungswerke immer vor Augen haben, daß der Mensch, ganz vorzüglich in geistiger Hinsicht, zu einer unendlichen Vervollkommnung und Veredelung befähigt und berufen ist, daß mithin seine, des Erziehers, Aufgabe darauf gerichtet ist, den jungen Menschen in aller Weise soweit heranzubilden, daß er nach er-

langter Selbständigkeit für die weitere Fortbildung sein eigener, sein Selbsterzieher werden kann. Der Erzieher muß endlich wissen, daß das kindliche, das eigentliche Entwickelungsalter, dessen Leitung und directe Beeinflussung eben seine Aufgabe bildet, aus vier von der Natur selbst deutlich unterschiedenen Perioden besteht, und daß durch den genauen Anschluß seines ganzen erzieherischen Verfahrens an die Besonderheiten und Bedürfnisse einer jeden dieser Entwickelungsstufen der ganze Erziehungsplan erst Klarheit, Sicherheit und natürliche Richtigkeit erhält. Diese vier Perioden oder Entwickelungsstufen sind: 1) das Säuglingsalter: 1. Lebensjahr, 2) das Spielalter: 2.—7. Lebensjahr, 3) das Lern- oder Schulalter: 8.—16. Lebensjahr, 4) das Jünglings- und Jungfrauenalter, der Uebergang zur Selbständigkeit: 17.—20. Lebensjahr.

Nur ein allgemeiner Erziehungsgrundsatz sei vorangestellt: daß der Erzieher, insoweit als der Entwickelungsgang des Kindes die volle bestimmungsgemäße Richtung an sich schon hat, allein auf Abhaltung von störenden Einflüssen sich beschränke und der Natürlichkeit freien Lauf lasse; dagegen stets und überall da eingreife und nachhelfe — erregend, mäßigend, umstimmend, leitend —, wo dem Entwickelungsgange die gute Richtung fehlt, aber auch dann so weit wie möglich nur auf dem Wege natürlicher Einfachheit.

1) Säuglingsalter: 1. Lebensjahr. Da in dieser Periode fast ausschließlich die rein körperliche Pflege, welche in die erste Abtheilung dieses Buches gehörte, die erzieherische Aufgabe bildet, so ist in Bezug auf das Säuglingsalter hier nur noch wenig hinzuzufügen.

Es ist die Periode des geistigen Dämmerungszustandes. Mit dem Hervorbrechen der Zähne und mit dem Laufenlernen, wobei sich die Umgebung aller künstlichen Unterstützungen, die leicht Verkrüppelung des Kindes zur Folge haben, zu enthalten hat, schließt sich diese Periode ab. Mit der Entwickelung dieser

rein körperlichen Zwecken dienenden Werkzeuge ist ein sehr merkbares erstes Aufsprossen der geistigen Organe verbunden. Die Pforten des geistigen Lebens öffnen sich. Die äußeren Sinnesorgane, auch die höheren, Auge und Ohr, beginnen bestimmtere Eindrücke aufzufangen, um damit die inneren Sinne zu nähren. Die erzieherische Sorgfalt muß darauf gerichtet sein, die noch zarten Organe vor allen grellen und heftigen Sinneneindrücken zu bewahren, vielmehr das Kind mit sanften, lieblichen Eindrücken soviel als möglich zu umgeben. Dies ist sowohl wegen Schonung der Sinnesorgane an sich nöthig, als auch wegen der Folgenwirkungen auf das aufdämmernde innere, geistige Leben. Wer kann wissen, ob nicht diese ersten Eindrücke den Grundton bilden, der als innerste Stimmung des Gemüths mehr oder weniger das ganze Leben durchklingt?!

Als die ersten Anfänge einer erzieherischen Einwirkung auf das geistige Leben sind jedenfalls die auf das geistige Gefühl zu betrachten. Schon im 5. und 6. Monat lernt das Kind an den Blicken, Worten, besonders am Tone der Stimme und an den Geberden seiner Umgebung Freundlichkeit und Ernst, Liebkosung und Drohung sicher unterscheiden. Es dämmert im Kinde das Verständniß dessen, was es thun darf, was nicht. Ein wichtiger Zeitpunkt. Jetzt kommt Alles darauf an, das Kind durch richtige und gute Gewöhnung so vorzubereiten, daß es späterhin das Gute und Rechte mit Bewußtsein und aus freiem Willen thun könne. Denn läßt man umgekehrt die falsch gerichtete Gewohnheit einwurzeln, so wird das Kind der Gefahr ausgesetzt, trotz der späteren Erkenntniß des Besseren, dann doch nicht mehr die Kraft zu haben, jene falsch gerichtete Gewohnheit niederzukämpfen und mit der entgegengesetzten zu vertauschen.

Alle grundlosen Launen und Grillen, jedes falsche Begehr muß man abschneiden, fest und beharrlich. Dagegen umgebe man ebenso gleichmäßig das Rechte und Gute jeder Art mit dem Strahle erhöhter Freundlichkeit. Je bestimmter und fester

man ein solches Verfahren dem Kinde gegenüber einhält, um so mehr erleichtert man ihm auch diese wohlthätige Eingewöhnung, desto mehr erleichtert, verschönert und veredelt man ihm sein jetziges und sein in diesem wurzelndes künftiges Leben. Es ist dies der erste Schritt dazu, um das Kind vielleicht für immer sicher zu stellen gegen alle die finsteren Lebensfeinde, die auch schon im zarten Alter unter der noch unscheinbaren Form von Launen und Grillen das körperliche und geistige Gedeihen vergiften.

2) Spielalter: 2. — 7. Lebensjahr. Diese Periode beginnt mit der Vollendung des Eintrittes der 20 wechselnden Zähne, der s. g. Milchzähne, mit dem Laufen- und etwas später dem Sprechenlernen und schließt mit dem beginnenden Wechsel jener ersten Zähne, womit zugleich das Hervorbrechen der nur einmal erscheinenden hinteren Backzähne seinen Anfang nimmt. Die Entwickelung bringt jetzt die einzelnen Körpertheile in ein ebenmäßigeres Verhältniß zu einander. Die starken Rundungen der Umrisse gehen nach und nach in eine schlankere Form über. Mit Ende des 3. Jahres hat das Kind genau die Hälfte seiner dereinstigen Körperlänge erreicht, wenn das normale Wachsthum nicht durch krankhafte Störungen mit bleibenden Folgen (Wuchsgebrechen) oder durch vorzeitige Geistesanstrengung und Verweichlichung und in Folge davon durch Herbeiführung der Frühreife beeinträchtigt wird.

Lebensdurstig wie das Pflänzchen des Frühlings saugt das Kind durch seine Sinnesorgane, namentlich durch Aug' und Ohr, nunmehr in vollen Zügen und von allen Seiten geistige Nahrung ein. Es ist für das ganze Leben von großer Wichtigkeit, das Kind gleich von Anfang an so zu gewöhnen, daß es seine Sinne richtig und tüchtig gebrauchen lerne. Mit anderen Worten: man muß dem Kinde über alles, was in seinen Wahrnehmungskreis fällt und fallen soll, vollste Klarheit verschaffen, ihm angewöhnen, Alles mit voller Aufmerksamkeit und Schärfe zu sehen und zu hören, also z. B. die Entfernungen und Rich-

tungen, wo die Sinneseindrücke herkommen, durch Uebung abschätzen, die Dinge an sich und durch Vergleichung mit anderen hinsichtlich der Aehnlichkeiten und Unterschiede richtig auffassen zu lernen u. s. w. Daher dürfen aber auch nie mehr Gegenstände auf einmal in den Wahrnehmungskreis des Kindes gebracht werden, als es mit seiner Aufmerksamkeit zu umfassen vermag; und das Maaß und die Dauer der Sinnesreize muß der Art sein, daß keine Ueberreizung und Erschöpfung eintritt.

Mittels der Sinnesthätigkeit entwickelt sich das Vorstellungsvermögen. Je schärfer und vollständiger die erstere, desto bestimmter und klarer werden die Vorstellungen und durch diese die höheren Geistesacte: Begriffe, Urtheile, Schlüsse, Willensacte u. s. w.

Wenn die stumme Sinnesthätigkeit die anfangs noch schlummernden Seelenkeime geweckt und genügend befruchtet hat, so entwickelt sich die Triebkraft dieser Keime nach außen, sie treten zu Tage: es erscheint in dem Kinde das Bedürfniß des geistigen Wechselverkehrs mit der Umgebung — es beginnt zu sprechen. Die Sprache, die Verkörperung des Geisteslebens, ist das Mittel, an welchem der Geist gleichsam erst zu sich selbst kommt, durch welches er sich nach und nach bis zur Stufe des klaren Selbstbewußtseins emporarbeitet. Ein wortloser Gedanke verhält sich zu dem in Worte geformten, wie matter Dämmerungsschimmer zum hellen Tageslichte. Die Sprache ist daher das wichtigste Bildungsmittel des Geistes, und ihre Ausbildung sowohl hinsichtlich des Inhalts (der Richtigkeit und Klarheit des auszudrückenden Gedankens) als auch hinsichtlich der Form (der Aussprache) ein der vollen Aufmerksamkeit der Aeltern und Erzieher würdiger Gegenstand. Seitdem das Faustrecht aus der Mode gekommen ist, ist die Sprache das alleinige Mittel, wodurch der einzelne Mensch seine Rechte, seine Stellung im Leben, seine praktische Lebenstüchtigkeit bewähren kann.

In dieser Periode schlägt der geistige Lebensbaum tiefe Wurzeln. Noch ist er ein weiches Pflänzchen, für alle Ein-

drücke empfänglich. Die jetzt erhaltenen Eindrücke, gute oder üble, wachsen mit ihm fort und werden einer späteren abändernden Einwirkung je länger je mehr widerstrebend. Meist hinterlassen sie ihre bleibenden Spuren in der Tiefe der Seele, welche die Grundrichtung des Seelenlebens bestimmen. Was jetzt versäumt oder verdorben wird, ist schwer nachzuholen und zu verbessern. Die Grundrichtung für die geistige, besonders die moralische Fortbildung muß bis gegen das 8. Jahr hin (dem Zeitpunkte, mit welchem der Grundausbau der Gehirnentwickelung sich vollendet) befestigt sein. Was von unmoralischen Eigenschaften und von Schwächen, von Trotz, Bosheit, Neid, Unwahrheit, Weichlichkeit, Furchtsamkeit u. s. w. mit in die nächstfolgende Periode hinübergenommen wird, ist bereits zu einem hartnäckigen Feinde geworden. Läßt sich jetzt der erzieherische Einfluß Achtlosigkeit oder Veränderlichkeit und Widerspruch in den Grundsätzen oder jene unheilvolle verkehrte Liebe, welche die Schwächen und Fehler des Kindes unausgerottet läßt oder geradezu nährt, zu Schulden kommen, so durchziehen die schweren, ja oft bis zur Entartung führenden Folgen meist das ganze Leben. Jetzt also haben die Aeltern noch Alles in der Hand, später nicht mehr.

Haben sich durch die Sinneseindrücke die Vorstellungen bis zu einem gewissen Punkte geklärt und angehäuft, so gibt sich im Kinde der natürliche Trieb, durch Thätigkeit — wenn auch noch so form- und gehaltlose — mit der Außenwelt in Wechselverkehr zu treten, auf alle Weise zu erkennen. Ist nun durch das Hinzukommen einer größeren Selbständigkeit in körperlichen Bewegungen und durch das Vermögen, mittelst der Sprache auf die Umgebung einzuwirken, dieser Wechselverkehr erleichtert und vervielfältigt, so wird der Thätigkeitstrieb immer mächtiger und verlangt eine geregelte und berechnete Befriedigung. Diese Befriedigung gewährt dem Kinde zumeist das Spiel.

Es ist eine wichtige Sache um die Kinderspiele, wichtiger als viele Aeltern denken. Die Spielzeit ist die Elementarklasse

der Lebensschule. Die Spiele sind die Mittel, an denen und durch welche sich viele für das praktische Leben wichtige Eigenschaften heraufbilden. Körperliche und geistige Thätigkeit und Gewandtheit, Sinn für Ordnung und Reinlichkeit, für Schönheit, Genauigkeit, Gründlichkeit, Ausdauer in Erstrebung eines Zieles, bei gemeinschaftlichen Spielen Wetteifer, Verträglichkeit und noch manche andere gute Eigenschaften knüpfen sich daran, oder aber, von allen diesen das Gegentheil, je nach der Wahl des Spieles und dem Gebahren des Kindes dabei.

Man sorge also zunächst dafür, daß ein Kind niemals ganz müßig sei, niemals träumere oder sich langweile. Bei der Wahl des Spieles ist vor Allem der Gesichtspunkt ohne Ausnahme festzuhalten, daß das Kind das Spiel liebt und sucht, nicht etwa als einen passiven Genuß, um sich dadurch unterhalten zu lassen, sondern vielmehr deshalb, um daran seinen eigenen Thätigkeitstrieb zu befriedigen und in dieser natürlich-angenehmen activen Erregung seine Unterhaltung zu finden. Selbst die ausgesucht schönsten Gegenstände, die das Kind nur passiv angaffen kann, verlieren sehr schnell allen Reiz. Aber z. B. mit dem Sande zu spielen, der für tausend Formen und Veränderungen tractabel ist, wird kein Kind überdrüssig. Man wähle daher nur solche Spielgegenstände, mit denen das Kind irgend etwas anfangen, die es recht vielfach verändern und umgestalten, bei denen es denken und schaffen kann. Die einfachsten Spielmittel sind die besten. Diese Regeln gelten für Knaben und Mädchen und für alle Spiele, mögen es Bewegungsspiele, die zugleich dem Körper nützen, oder stille Spiele sein. Zwischen beiden gleich nothwendigen Gattungen von Spielen muß man das richtige Verhältniß und die richtige Abwechslung einzuleiten suchen. Bei phlegmatischen oder zu ernsten Kindern mögen die stärker erregenden, lustigen, bei zu feurigen die ruhigen, gemessenen, bei zu flatterhaften Kindern die ernsteren, Ausdauer erfordernden und zur Sammlung der Aufmerksamkeit anreizenden Spiele vorwaltende

Anwendung finden. So läßt sich manche, in einem spätern Alter nicht mehr ausgleichbare, mangelhafte und extreme Seite der kindlichen Individualität jetzt in leichter Weise reguliren, ohne die freie Entwickelung der unter extremen Außenseiten manchmal verborgenen wünschenswerthen Anlagen zu beeinträchtigen.

Die Gewöhnung an ein frisches, munteres Leben, die Fernhaltung von Schwächlichkeit und Weichlichkeit in körperlicher wie geistiger Beziehung ist besonders in dieser Periode, wo sich die Grundlage des ganzen künftigen Menschen formt, wo die mehr oder weniger bleibenden Gewohnheiten sich festsetzen, von unersetzbarem Werth.

3) Lern- oder Schulalter: 8.—16. Lebensjahr. Die durchschnittlich zwischen dem 7. und 8. Jahre beginnende Entwickelungsstufe grenzt sich gegen die vorhergehende durch mehrere wichtige Erscheinungen ab, die am augenfälligsten auf der körperlichen Seite hervortreten, aber damit zusammenhängend auch auf der geistigen Seite bemerkbar sind. Es ist die Entwickelungsstufe, mit welcher der Zahnwechsel beginnt, wo das Gehirn seine, wenigstens dem Umfang nach, volle Ausbildung erreicht hat, und die durch die Geschlechtsverschiedenheit bedingten Eigenthümlichkeiten der allgemeinen Entwickelung merklich werden, wo Knabe und Mädchen schon etwas auseinander zu gehen beginnen. Es sind dies Punkte, welche wichtige Modificationen des erzieherischen Verfahrens bedingen.

In Ansehung des geschlechtlichen Unterschiedes hat es sich der Erzieher nunmehr etwas näher vor die Augen zu rücken, daß, der künftigen Lebensstellung entsprechend, bei den Knaben die vorwaltenden Züge der echten Männlichkeit, körperliche und geistige Vollkraft, bei dem Mädchen die der wahren Weiblichkeit, körperliche und geistige Zartheit (d. h. eine mit entsprechender Kraft verbundene Zartheit, die durchaus nicht mit Zärtlichkeit verwechselt werden darf) vorbereitet werden sollen.

Während die erzieherische Aufgabe in geistiger Beziehung

bei der vorhergehenden Altersstufe über die Entwickelung der allgemein menschlichen Anlagen nicht hinausging, tritt jetzt die Berücksichtigung der specielleren und praktischen Beziehungen des Lebens, des Unterrichts, des künftigen Berufs, sowie der maaßgebenden individuellen Eigenschaften des Kindes hinzu. Nebst der Bildung des Menschen soll jetzt auch die Richtung auf Bildung des künftigen Staatsbürgers genommen werden.

Eine besondere Beachtung erfordert jetzt die Erhaltung des Gleichgewichts zwischen körperlichen und geistigen Kräften, die harmonische Entwickelung beider. Denn einerseits ist der eben noch in der Entwickelung begriffene, also noch nicht fertige, noch nicht feste kindliche Organismus noch nicht bis zum vollen Grade seiner dereinstigen Kraft, wie sie die normal vollendete Ausbildung mit sich bringt, gelangt; andererseits treten aber die immer mehr erhöhten Anforderungen der Zeit, die Schulbildung mit allen ihren Einflüssen, in voller Wucht an die Kinderwelt heran.

Der unter allen dahin einschlagenden Punkten bei weitem wichtigste ist die Beachtung des *schulreifen Alters*. Wo Leistungen organischer Thätigkeiten gefordert werden, da ist die erste Bedingung der nöthige Grad von Reife der Organe, wenn diese letzteren durch die Thätigkeit nicht selbst leiden, und wenn die Leistungen nicht mangelhaft ausfallen sollen.

Wenn ist also das Alter der Schulreife anzunehmen? Wie in jeder anderen Hinsicht, so auch hier, haben wir den Gang der natürlichen Entwickelung zu befragen und diesem uns eng anzuschließen. Die Hauptwerkstätte im kindlichen Organismus, welche für die mit dem Unterricht verbundenen Thätigkeiten direct in Anspruch genommen wird, ist das Gehirn, das Geistesorgan. Die ärztliche Beobachtung lehrt, daß das Gehirn durchschnittlich mit Ablauf des 7. Lebensjahres, wenigstens dem Umfang nach, seine volle, bleibende Ausbildung erreicht. Hiermit ganz übereinstimmend ist die bekannte Wahrnehmung, daß um diese Zeit die geistige Entwickelung einen entschiedenen

Wendepunkt zeigt, daß das Kind die bisher eingesammelten Begriffe gründlicher zu zerlegen und zu verarbeiten beginnt, daß seine bisher flüchtigen und oberflächlichen Fragen eine tiefer gehende Richtung nehmen, daß es Neigung zu ernsteren und andauernderen Beschäftigungen verräth, — daß der Lerntrieb, wenn er nicht durch vorzeitiges Aufnöthigen geschwächt oder erstickt wurde, zum vollen Durchbruch kommt.

Jetzt also erst, zu Anfang des 8. Lebensjahres (bei sehr schwächlichen, dauernd kränklichen oder in der Entwickelung zurückgebliebenen Kindern noch etwas später, denn, wer lernen soll, muß vor allen Dingen gesund sein) ist der rechte Zeitpunkt für den Beginn des Unterrichts gekommen. Jetzt erst kann man in jeder Beziehung erfreuliche Früchte davon erwarten. Vor dieser Zeit, zum mindesten vor dem letzten Viertel des 7. Jahres, sollte das Schulgesetz die Aufnahme geradezu verweigern, anstatt sie, wie in vielen Staaten, zu verlangen. Jede solche Vorzeitigkeit ist naturwidrig und deshalb hinsichtlich ihrer Folgen eine Versündigung an der Generation. Es ist ein Treibhausleben. Der Wurzelsaft körperlicher und geistiger Entwickelung leidet, natürlich um so mehr, je größer der Abstand der Vorzeitigkeit. Solche Kinder bleiben körperlich und geistig verkrüppelt. Die Lernkraft ist geknickt, die Charakterbildung und die productive Geistesthätigkeit (die Urtheilsbildung und die angewandte Denkkraft), worauf ja allein die Lebensthätigkeit beruht, für immer geschwächt. Es ist einer der directesten Wege, die Jugend so zu entnerven, daß, wo auch alle übrigen gedeihlichen Einflüsse geboten werden, diese doch nicht jene Nachtheile auszugleichen vermögen.

Fürchet man etwa, daß das Abwarten des 7. Jahres ein Zurückbleiben des Kindes hinter den steigenden Anforderungen an geistige Ausbildung oder hinter den Altersgenossen zur Folge haben könnte? — Gerade das Gegentheil! Man kann sicher darauf rechnen, daß von zwei gleichbegabten Kindern das eine, welches rechtzeitig den Unterricht begann, das andere, welches

einen scheinbaren Vorsprung von vielleicht zwei Schuljahren hatte, bis gegen das 10. und 11. Jahr an geistiger Gesammtentwickelung nicht nur eingeholt, sondern sogar weit übertroffen haben wird — eben deshalb, weil das erste vollständig reif dazu war und einen gesunden und kräftigen Geistesmagen in die Schule mitbrachte. Dieser verarbeitet nun seine dem Alter angemessenen vollen Portionen leichter und vollständiger, während bei dem vorzeitigen Verfahren schon die halben Portionen eine kaum zu bewältigende Last bilden. Der Gewinn ist also ein körperlicher und geistiger zugleich.

Bei vorzeitig zur Schule gelassenen oder getriebenen Kindern geht die geistige Entwickelung entweder gleich von Anfang an einen traurigen Schneckengang, oder, wenn sie auch vielleicht durch den flüchtigen Reiz der Neuheit oder lüsternen Ehrgeiz u. dgl. aufgestachelt, anfangs kräftig schien, bleibt sie nach einiger Zeit mit einem Male hartnäckig stehen — die vorzeitig, also naturwidrig angespannte Kraft ist erschöpft und kann das Ziel ihrer außerdem möglich gewesenen dereinstigen Vollkraft nie erreichen. Dagegen blicke man auf die leider jetzt seltenen rechtzeitig zur Schule gekommenen Kinder. Hier nur wird man sich eines stufenweisen, rüstigen, ja oft überraschenden Fortschreitens erfreuen können. Je stärker also die Anforderungen der Schule werden, je höher man die geistige Ausbildung bringen will, gerade um so dringender wird die Nothwendigkeit der Vermeidung eines verfrühten Beginnens: ebensowohl wegen der Gesundheit als wegen des geistigen Bildungszweckes. Ja, ich bin fest überzeugt, daß, dafern man nur die Geistesorgane ausreifen läßt ehe man sie anzuspannen beginnt, eine künftige Schulbildung unbeschadet der Gesundheit und Kraftentwickelung noch weit höhere Anforderungen als die gegenwärtige Zeit machen kann.

Vor jenem Zeitpunkte lasse man das Kind — so will es die Natur — nur spielend sich austummeln und nebenbei, wo es geht, wie in den Spielschulen und Familien, wo Vater oder

Mutter Sinn dafür hat, spielend, nach eigner Neigung und unter leichter Anleitung durch Buchstabenspiele, Nachahmen von Buchstaben, Wörtern und Sätzen auf Schiefertafeln, durch Zähltafeln u. dgl. die Anfangsgründe des Schreibens, Zeichnens, Lesens, Zählens lernen. Dies gibt, wo es durchaus gewünscht wird, einen recht willkommnen und doch dabei unschuldigen Vorsprung für die Schule.

Für die Behandlung der Jugend in der Schule selbst ist dringend zu wünschen, daß die Schule ihre volle naturgemäße Aufgabe endlich begreifen lerne, d. h. daß sie nebst der geistigen Kultur auch die körperliche Kultur in die Hand nehme und gleichen Schritt gehen lasse, und zwar sowohl durch Vermeidung aller Gesundheitswidrigkeiten, als auch durch regelmäßige und planmäßig ausbildende, allseitige Körperbewegung, durch häufige Ausflüge mit den Schülern in's Freie, durch Begünstigung, Leitung und Veredelung der jugendlichen Spiele (dieser wichtigen Erziehungsmittel) u. s. w.

4) Das Jünglings- und Jungfrauenalter: 17. — 20. Lebensjahr. Der Anfang dieser Periode ist durch die Mannbarkeitsentwickelung gekennzeichnet — jene gewaltige Entwickelung, welche zunächst auf die Geschlechtsorgane, aber auch zugleich auf den ganzen übrigen Körper sich erstreckt und sich durch auffallend schnelles Gesammtwachsthum, durch entschiedene Ausbildung der körperlichen und geistigen Charaktere der Männlichkeit und Weiblichkeit auszeichnet.

Ein ernstes, würdiges Vaterwort über die Bedeutung, aber auch über die möglichen Gefahren dieses wichtigen Ueberganges, ist eine älterliche Pflicht, die nie unterlassen, die nicht nur gegen den Jüngling welcher hinausgeht, in die offene See des großen Lebens, sondern auch gegen die Jungfrau, die im engeren Kreis verbleibt, stets erfüllt werden sollte. Nur das offene, vertrauliche Aelternwort ist im Stande, alle die Gefahren abzuschneiden, welche Unkenntniß oder falsches Bekanntwerden mit den neuen Verhältnissen unglaublich oft herbeiführt.

Nach der Mannbarkeitsentwickelung braucht der Körper immer noch einige Jahre zum Aus- oder Nachreifen, d. h. zur Entwickelung seiner Vollkraft und Festigkeit. Wenn daher auch die Mannbarkeitsentwickelung etwas früher, vielleicht schon im 16., 15. oder 14. Jahre begann, so ist dennoch die volle Ausbildung des männlichen Körpers durchschnittlich nicht vor dem 22.—24., die des weiblichen Körpers nicht vor dem 20. Jahre anzunehmen. Dies sollte als Warnung gegen das zu frühe Verheirathen betrachtet werden.

Das Erziehungswerk soll im Jünglings- und Jungfrauenalter seinen letzten Abschluß erhalten, so daß der junge Mensch die Leitung seines ferneren Lebens allein übernehmen, fortan sein weiterer Selbsterzieher werden könne.

Der junge Mensch soll zu der Erkenntniß gebracht sein: daß Einfachheit, Mäßigkeit, Ordnung, eine körperlich wie geistig thätige, frische und straffe, und obenan eine ehrenhafte, sittliche Lebensführung das Grundgesetz des Lebens ist. Aber nicht nur eine solche Erkenntniß soll in ihm wach sein, sondern er soll sie auch durch die bisherige Gewöhnung an ein solches Leben bewährt haben, damit an der festgewurzelten Macht der Gewöhnung der unberechenbare Wellengang des künftigen Lebens nichts ändere, sondern daran sich breche. Die Jugendgewohnheiten haben die tiefsten und festesten Wurzeln.

Alle guten Kräfte, deren Keime in den Menschen gelegt sind, sollen also jetzt dem vollen Grade ihrer Entwickelung zugeführt werden. Das alleinige Mittel dazu ist, wie bereits mehrfach erwähnt, die stets angemessene und bis zu einem gewissen Punkte gesteigerte Uebung derselben.

Wir fassen zuerst die körperliche Seite in's Auge. Das Ziel der Kräftigung und vernünftig angemessenen Abhärtung soll zwar dem Erzieher auch für die früheren Perioden des kindlichen Alters vorschweben. Allein das Hinstreben nach Erlangung des vollen Grades körperlicher Kräftigung und Ab-

härtung ist erst für das reifere Jünglings- und Jungfrauenalter an der Zeit, weil es einerseits einen höhern Grad allgemeiner Kraftentwickelungsfähigkeit, als das kindliche Alter, und dabei andrerseits noch einen höhern Grad von Umbildbarkeit, von schmiegsamer Gewöhnungsfähigkeit, als das völlig erwachsene Alter, besitzt.

Der Jüngling und die Jungfrau müssen, ohne Folgen zu erleiden, Temperatur- und Witterungswechsel, Hitze, Kälte, Sturm, Schnee- und Regenwetter, zeitweilig Hunger, Durst, Schlafentbehrung, gemessene Strapazen, sowie Unannehmlichkeiten aller Art, durch Benutzung ihrer innern Waffen (Muskelthätigkeit, Willenskraft u. s. w.) dagegen, ertragen lernen. Natürlich immer innerhalb des individuellen Grenzpunktes und in höherm Grade der Jüngling als die Jungfrau. Ein normal gebildeter Mensch muß jener tausenderlei kleinlichen und ängstlichen Rücksichten überhoben sein, welche das Leben verwöhnter und verweichlichter Menschen einengen und verbittern. Er muß frei sein von den Sklavenfesseln des Schwächlings. Selbst wenn er bereits verwöhnt war und nur ernstlich und verständig seine Umgewöhnung anstrebt, bietet ihm die gütige Mutter Natur bereitwillig ihre Kräfte, um ihn von einer Fessel nach der andern zu befreien. Durch verständige und stufenweise Uebung in allen diesen Dingen entwickelt er in sich die Macht der Gewöhnung, die als schlummernder Fähigkeitskeim jedem Menschen gegeben ist.

Jeder weichliche Sinn, jede unzeitige Bequemlichkeitsliebe, jede Schlaffheit muß als verachtungswürdige Schwächlingseigenschaft gelten, gegen welche sich das ganze jugendliche Ehrgefühl stemmt und sträubt. Statt alles dessen die Gewöhnung an ein frisches, kräftiges und straffes Leben! Die jetzige Welt hat den Maaßstab verloren für das, was die menschliche Natur bei verständiger Benutzung ihrer Kräfte leisten kann. Wie sehr ein in der Jugend etwas strapaziöses Leben den Kern der

Gesundheit und Lebenskräftigkeit festigt, lehren die Lebensgeschichten solcher Menschen, die eine sehr hohe Altersstufe, bei voller körperlicher und geistiger Rüstigkeit erreichten. Unter ihnen wird man nicht ein einziges Beispiel finden, wo die Jugendzeit in Schlaffheit und Weichlichkeit verlebt worden wäre. Alle solche Menschen haben in den Jahren der Kraft durch tüchtige Anspannung ihrer Kräfte das Capital der Kraftsumme so vermehrt, daß sie weit hinaus von den Zinsen leben können.

Auf geistiger Seite bedarf der herangewachsene Mensch, der die Zügel seines Lebens allein führen soll, nebst der Ausrüstung mit den Berufskenntnissen vor Allem richtige Lebensanschauung, Muth und Selbsterkenntniß. Es muß in ihm die Ueberzeugung herangebildet sein, daß immer höhere Selbstveredelung im Leben und Wirken für das große Ganze das allgemeine Lebensziel des Menschen ist, auf welches alle andern Ziele direct oder indirect zulaufen.

Religion, Vernunft und Ehrgefühl sind die drei Stützen, welche diese Richtung im Kampfe des Lebens erhalten, die drei Grundwurzeln, auf welchen der junge Baum stehn soll. Sie bilden in harmonischer Vereinigung die sittliche Gewissenhaftigkeit. So lange diese als die feste Richtschnur des Lebenslaufs in der Oberhand bleibt, wird Alles, was der Strudel des Lebens herbeiführt, höchstens nur vorübergehende, nicht aber dauernde Störungen und Abweichungen der edlen Richtung erzeugen können, vielmehr wird die Festigkeit dieser Richtung dadurch immer mehr gesteigert werden. Die Kraft der Ausführung alles dessen, was Religion, Vernunft und Ehrgefühl bedingen — die sittliche Willens- und Thatkraft, die gemeinschaftliche Frucht und Krone jener drei innern Grundlagen — kann aber nur mitten im und durch's Leben selbst erstarken. Sie erhält ihre Richtung von innen, ihre Nahrung aber zugleich von außen her: durch Uebung.

Ist die innere Kraft gestählt, so wird und kann der junge

Mensch mit freudigem Muth in's Leben hineingehn, mag da kommen was immer will. Er weiß, die edelsten Zielpunkte des Menschen kommen ihm nicht entgegengeflogen, sondern müssen errungen werden, und wird rüstig darangehn.

Das jugendliche Feuer, welches jetzt mächtiger auflodert als je wieder im Leben, soll nicht gedämpft, sondern richtig geleitet, soll auch nicht als flüchtiges Strohfeuer verlodern, sondern weise genährt werden, um dem ganzen Leben ausdauernde Spannkraft zu verleihen. Damit es nicht seinen Ausweg nach unedlen Leidenschaften nehme, suche man vielmehr jene Richtung zu begünstigen, wo es in edler Begeisterung für alles Heilige, Schöne, Wahre, Gute seine Befriedigung findet. Sei es auf dem Wege mündlicher Mittheilungen, der Lectüre oder eines ernstern Studiums — immer werden Schilderungen von Muster-Charakteren als lebendige Ideale des Nachstrebens von der jugendlichen Seele am leichtesten erfaßt werden. Beispiele, in denen sich Sittenreinheit, Selbstverläugnung, Demuth vor Gott und Würde vor Menschen, Herzensgüte, männlicher Heldensinn oder edle Weiblichkeit, hochherzige Gesinnungen, Charakterfestigkeit im Strudel der Versuchungen, Verstandesreife, unbeugsamer Muth, rüstige Thatkraft, unermüdliche, aber mit Bescheidenheit verbundene Ausdauer in dem Streben nach hohen und edlen Zielen, Standhaftigkeit in Gefahren und Leiden — kurz, alle Seiten des wahren Seelenadels abspiegeln, werden am besten die jugendliche Begeisterung wecken oder, wo sie schon entbrannt ist, ihr Nahrung und Richtung geben.

Soweit irgend thunlich möge der Schönheitssinn in der Jugend geweckt und genährt werden, sowohl im Gebiete der Kunst als der Natur. Im Blüthenalter ist das menschliche Herz am offensten und empfänglichsten dafür, wie für Alles, was das Gemüth veredelt und das Leben hebt und verschönert. Auch ist es als ein Glück zu betrachten, wenn der Zug des Herzens zur Schließung enger Freundschaftsbündnisse jetzt Befriedigung finden kann, denn im spätern Leben kommt es schwer dazu.

So möge der Jüngling zum muthigen, thatkräftigen Manne, die Jungfrau zum edlen, zart waltenden Weibe heranreifen. Beide werden dann ihren Nachkommen sichere Führer, leuchtendes Vorbild sein.

Sechstes Kapitel.

Zerstreuungen und Erholungen.

Der wesentliche Charakter des menschlichen Geistes besteht in einem unendlichen Streben nach Wirksamkeit, in einer unersättlichen Thätigkeit. So lange der Mensch wacht, ist der Geist mit Denken und Hervorbringen des Gedachten beschäftigt. Was thut er im Schlafe? Es sind Gründe vorhanden, die, ohne der Träume, deren wir uns bewußt werden, zu gedenken, darthun können, daß die Geistesthätigkeit während des Schlafes des Menschen nicht schlafe. Da ich mich auf die Entwickelung jener Gründe hier nicht einlassen darf, so kehre ich zu meinem Gegenstand zurück. Alle Thätigkeit des Geistes wirkt auf das Gehirn, durch Vermittelung des Gehirns und der von ihm entspringenden Nerven auf den übrigen Körper, und durch diesen auf die Gegenstände der uns umgebenden Natur. Wenn es dem immer gleich regen Triebe nach Thätigkeit an Gegenständen fehlt, an welchen er sich in seiner ganzen Kraft äußern kann, so entsteht das unerträgliche Gefühl der langen Weile. Auf der andern Seite werden jene Organe des Körpers, die durch den Geist vorzüglich angestrengt sind, erschöpft, wodurch das schmerzhafte Gefühl der Ermüdung hervorgebracht wird. Um

nun den Qualen der langen Weile zu entgehen und doch den ermüdeten Organen Erholung zu verschaffen, bleibt dem Menschen kein anderes Mittel übrig, als die Thätigkeit überhaupt zu vermindern und sie auf andere, bisher unthätige Organe, aber immer in einem geringen Grade zu übertragen, damit die ermüdeten Zeit gewinnen, ihren Verlust zu ersetzen und neue Kräfte zu sammeln. Man wählt dazu leichte angenehme Geschäfte, die, ohne die Aufmerksamkeit des Geistes anzugreifen, sie dennoch beschäftigen, und nennt sie Zerstreuungen. Bei jeder Anstrengung muß also derjenige, welcher seinem natürlichen Bedürfnisse Genüge leisten will, zwei Absichten zu erreichen suchen: Ruhe der ermüdeten Organe, und eine Beschäftigung, welche den Körper mehr erquickt als anstrengt. Menschen also, die mit ganz verschiedenen Organen arbeiten, bedürfen auch ganz verschiedener Zerstreuungen, und diese müssen bei einem mit dem Kopfe Arbeitenden ganz anders beschaffen sein, als bei dem mit den Muskeln vorzüglich Thätigen.

Derjenige also, dessen Berufsarbeit geistiger Natur ist, muß, wenn er eine ihm angemessene Zerstreuung wählen will, eine Beschäftigung suchen, welche die innern Denkorgane, so viel wie möglich, ablöst. Des Denkens kann der Mensch, so lange er wacht, sich nicht entäußern; aber das hat er wenigstens in seiner Gewalt, die Geistesthätigkeit von den innern Sinnen und der Einbildungskraft abzuwenden, und sie auf die äußern und auf die Organe der willkürlichen Bewegung zu übertragen. Diese Absicht wird er erreichen, wenn er aus seiner innern Welt zu der äußern übergeht und sich mit dieser in Wechselwirkung setzt. Eine wesentliche Bedingung hierbei ist, daß die äußere Wirksamkeit nicht in gleichem Grade erschöpfe wie die innere, sondern vielmehr durch eine sanfte Erhebung der gesammten Lebensthätigkeiten neue Kräfte gebe. Beschäftigungen dieser Art sind besonders: mäßige Bewegung an freier Luft, das Kegelspiel, das Ballspiel, das Scheibenschießen, die Fischerei, die Jagd, kleine Gartenarbeiten u. dgl., welche be-

sonders labend werden, wenn sie mit Fröhlichkeit und Freude gewürzt sind. Das wäre für die milden Jahreszeiten. Im Winter werden freilich die Zerstreuungen in freier Luft oft Hindernisse an der rauhen Witterung finden. Hier muß man sie durch unterhaltende Arbeiten in einem geräumigen, durchlüfteten Zimmer zu ersetzen suchen. Die zur Erhaltung der Gesundheit dienende Bewegung kann er sich stets leicht und vollkommner in der früher (S. 74) angegebenen Weise verschaffen. Aber zur eigentlichen geisterheiternden Unterhaltung sollte jeder Gelehrte noch eine mechanische Werkstätte, z. B. die eines Drechslers, Schreiners, Bildhauers u. dgl. haben, in welcher er seine ernste Beschäftigung eine Zeit lang vergessen und seinen Geist aufheitern könnte. An Spielen, welche dieser Absicht entsprechen, ist der Winter, wenn ich das Billard- und Kegelspiel ausnehme, die beide als Bewegungsspiele ganz vortrefflich und, namentlich das erstere, zur Schärfung des Auges recht empfehlenswerth sind, ziemlich arm, und es wäre ein sehr heilsames Unternehmen, wenn irgend ein erfinderischer Kopf darauf verfiele, Winterzerstreuungen für Gelehrte, Beamte und andere mit dem Kopf arbeitende Geschäftsmänner zu ersinnen, welche den Bedürfnissen derselben angemessen und den eben gemachten Forderungen entsprechend wären. Wenn ich hier von Zerstreuung für nachdenkende Menschen rede, so verstehe ich unter letzteren nicht allein Studirende von Profession; es gibt noch viele Andere, die mehr in der Einbildung als in der wirklichen Welt leben, die sich Alles zu wichtigen Gemüthsangelegenheiten machen, jedem einmal gefaßten Gedanken auf das Hartnäckigste ankleben und sich an ihm bis zur Erschöpfung zermartern. Nervenschwache, empfindliche, leidenschaftliche Menschen sind dieser üblen Angewohnheit besonders unterworfen und deshalb erquickender Zerstreuungen um so bedürftiger.

Was soll man aber denken, wenn man sieht, daß unsere gebildeten Menschenklassen in der Absicht, sich zu zerstreuen, Ge-

schäfte treiben, von denen sie so sehr angegriffen werden, wie von den ernsthaftesten Geistesarbeiten. So sind sehr viele Gelehrte in dem schädlichen Wahn, sie müßten auch in ihren Zerstreuungen Geistesarbeiten suchen; daher glauben sie für ihre Erholung genug gethan zu haben, indem sie sich von einem Buche an das andere setzen und sich, statt mit ernsten Wissenschaften, in ihren Erholungsstunden mit den Produkten des Witzes unterhalten, oder schöne Künste treiben. Nun ist es allerdings wahr, daß das Lesen einer Geschichte oder eines Gedichtes bei weitem nicht so sehr angreift, wie das wirkliche Studium abstrakter Gegenstände, und daher immerhin als eine passende Zwischenarbeit betrachtet werden kann. Allein eine wirkliche und genügende Erholung ist es doch nicht, denn jedes Lesen erhält die innern Sinne in Thätigkeit und verursacht Kraftaufwand, der, wenn er zu der bereits vorausgegangenen Erschöpfung hinzukommt, die Schwäche beträchtlich vermehren muß. Daß übrigens eigene Schöpfungen auf dem Felde der schönen Künste ohne Vergleich mehr angreifen, als der Genuß fremder Arbeiten, und zu Zerstreuungen durchaus nicht geeignet sind, muß derjenige am besten wissen, der sich schon darin versucht hat. Andere eilen aus ihrem Studirzimmer an das ernste Schach- und Damenbret. Frauenzimmer, die von Empfindsamkeit und Seelenunruhe herumgetrieben werden, suchen Trost und Labung im todten Kartenspiel, in süßlicher Romanenlektüre, in angreifenden Schauspielen und Concerten, bei welchen die Seele durch alle Arten von Empfindungen gejagt wird. Hier, wo eine beständige Spannung des Gehirns und der bunteste Wechsel heftiger Leidenschaften die Nervenkraft verzehren, wo Mangel an Bewegung und Sitzen in eingesperrter Luft Verdauung, Blutumlauf und jede Verrichtung des Lebens ins Stocken bringen: was kann da anders ausgebrütet werden, als Siechheit und Entkräftung? Was für andere Menschen können wir unter diesen Umständen in den so genannten gebildeten Ständen finden, als sie eben wirklich sind,

nämlich hypochondrische Männer und hysterische Weiber? Wie ganz anders würde das sein, wenn auch hier der Mensch wüßte was er wollte, wenn er mit den wahren Zwecken der Zerstreuung bekannt und dadurch in der Wahl der Mittel besser geleitet wäre?

Dies Alles hat freilich keinen Bezug auf Menschen, die ihre Berufs- und Standesgeschäfte nur mit den Händen, mit den Füßen, oder wohl gar einzig mit dem Munde treiben; diesen werden Zerstreuungen, welche den Geist erwecken wie die eben angeführten, nicht allein keinen Nachtheil bringen, sondern durch manchen Funken, den sie in den schlummernden Geist werfen, und der hier und da in ein fröhliches Licht auflodern kann, eher Nutzen stiften.

Auch darf man den obigen Ausspruch nicht etwa so verstehen, als solle damit ein Verdammungsurtheil über jene Unterhaltungen überhaupt gefällt werden. Zuweilen ein unschuldiges und sinnreiches Kartenspiel, ganz vorzüglich aber der Besuch guter Schauspiele, Opern und Concerte können sowohl treffliche Unterhaltungs- und Genußmittel, als auch Bildungs- und Veredlungsmittel sein. Nur kommt es sehr darauf an, daß ihre Wahl immer die richtige, dem gerade vorhandenen inneren Bedürfnisse und Zustande entsprechende sei, daß sie am rechten Ort, zu rechter Zeit und im rechten Maaße benutzt werden.

Anhang.

Von den Anlagen zu Krankheiten.

Die Mittel zur Glückseligkeit durch Lebensgenuß und Lebensthätigkeit wären also erschöpft, und doch darf ich meine Leser noch nicht verlassen, ohne ihnen eine wichtige Bemerkung, welche sie bei der Anwendung des in diesem Buche Gelehrten nicht aus den Augen lassen dürfen, mitzugeben: Alle Vorschriften, welche die vorstehenden Seiten zur sichern Erreichung der physischen Glückseligkeit geben, sind für Solche berechnet, welche das Glück hatten, gesund geboren zu werden. Nun gibt es aber so viele Menschen, die in Folge des widernatürlichen Lebens ihrer Aeltern am ganzen Körper, oder an einzelnen Theilen desselben schwächlich zur Welt kommen und so Anlagen zu mancherlei Krankheiten mitbringen. Es ist wohl leicht zu berechnen, daß die Lebensart, welche der Natur dieser Menschen angemessen ist, der eines gesund Geborenen nicht ganz gleich sein kann, daß solche Menschen bei jeder Befriedigung ihrer Bedürfnisse, bei jeder Anwendung ihrer Kräfte auf ihre Schwäche vorzüglich Rücksicht nehmen und ihrer ganzen Lebensart eine solche Richtung geben müssen, daß durch sie ihre kränkliche Anlage allmälig ausgelöscht werde. Dazu wird erfordert, 1) daß

man alle äußere Gewalt auf die schwachen Organe mit mehr Vorsicht wirken lasse; 2) daß man die geschwächten Organe an eine stärkere, äußere Einwirkung allmälig zu gewöhnen sich bemühe, wozu aber eine viel größere Behutsamkeit und ein ungleich langsameres Steigen, als bei gesunden Organen gehört; 3) daß man die kränklichen Organe auf alle mögliche Weise zu stärken suche.

Ich habe zwar schon im Verlauf dieses Werkes manche Winke zur Lebensweise schwächlicher Menschen gegeben, ich hoffe aber denselben noch mehr Brauchbarkeit zu verschaffen, wenn ich hier die Hauptanlagen zu Krankheiten, die besonders den Kindern verfeinerter Menschen angeboren werden, unter einem Blick zusammenstelle und Andeutungen, wie sie am zweckmäßigsten behandelt werden können, hinzufüge.

Die vorzüglichsten Anlagen verrathen sich durch Schwäche entweder des ganzen Körpers, oder einzelner wichtiger Organe.

Eine dem ganzen Körper angeborene Schwäche gibt Anlage zu allen möglichen Krankheiten. Wir kennen zwei Arten dieser allgemeinen Schwäche; die eine ist mit einer sehr hoch gesteigerten Empfindlichkeit und Reizbarkeit, die andere hingegen mit einer beträchtlichen Verminderung dieser Eigenschaften verbunden. Es ist wichtig, sich mit den Kennzeichen einer jeden dieser Krankheitsanlagen bekannt zu machen.

Die empfindliche und reizbare Schwäche verräth sich

1. durch einen kleinlichen, feinen, zarten Körperbau, der sich durch eine sehr feine Haut, durch dünne, feine, weiche Haare und durch Kleinheit, Zartheit und Magerkeit der Eingeweide und Glieder auszeichnet;

2. durch eine große Empfindlichkeit des Nervensystems, welche sich durch starke Aufregung bei den geringsten Sinnesreizen, durch große Neigung zu widerwärtigen Leidenschaften, Furchtsamkeit, Aengstlichkeit, verdrossenes, trauriges Wesen u. s. w., durch einen unruhigen, traumvollen Schlaf, durch Wankelmuth des Cha-

rakters, im kindlichen Alter durch vorzeitige Entwickelung des Auffassungs- und Denkvermögens zu erkennen gibt;

3. durch schnelle Ermüdung der Muskelbewegung, die sehr bald starke Hitze, Schweiß, Zittern und Gefühl von Erschöpfung hervorbringt;

4. durch große Empfindlichkeit gegen äußere Kälte;

5. durch kleines, geschwindes Athemholen, durch einen kleinen, weichen, zahlreichen Pulsschlag;

6. dadurch, daß alle äußern Einflüsse, Speisen, Getränke, Arzneien u. dgl., auch wenn sie mäßig einwirken und mäßig genossen werden, viel stärker angreifen, als dies bei gesunden Körpern geschieht.

Das Leben solcher Personen ist so zart und schwach, wie ihre Organisation, und fordert alle mögliche Schonung und Aufmerksamkeit, wenn es frei von Leiden bleiben und eine gewisse Höhe erreichen soll. Es kommt hierbei darauf an, daß man es anfangs gegen alle äußere Einwirkung schütze und der Organisation durch eine ihrer Beschaffenheit angemessene Regulirung der Lebensart mehr Stärke und Ausdauer zu verleihen suche. Die Erreichung der letztern Absicht ist nur möglich, wenn Alles darauf hinzielt, die Ernährung der Organe zu vermehren und den Aufwand der organischen Materie einzuschränken. Hierzu dienen

1. Nahrungsmittel, welche besonders an nährenden Stoffen reich, aber dabei mild sind, damit sie nicht durch reizende Eigenschaften die Lebensthätigkeit zu sehr anfachen und dadurch das schnelle Verzehren des gelieferten Ersatzes wieder begünstigen. Milch- und Mehlspeisen, in einer den Verdauungskräften angemessenen Menge genossen, verdienen hier vor allen übrigen den Vorzug; nur in geringer Menge mische man frisches, junges, nicht fettes Fleisch hinzu. Wässerige Gemüse, fettes, gesalzenes geräuchertes, riechendes Fleisch müssen ganz vermieden werden. Gewürze sind Gift. Zum Getränk diene Milch mit Wasser, bloßes Wasser, oder ein gut bereitetes, nicht junges, nicht stark

gehopftes Bier. Wein, Kaffee, Thee sind Getränke, die diesen Zustand offenbar verschlimmern.

2. Die Nerventhätigkeit muß so viel als möglich eingeschränkt werden. Zu frühe Ueberladung des Geistes führt unmittelbar ins Verderben. Die Jugend muß durchaus der Entwickelung des Körpers gewidmet werden, der ohnehin lebhafte Geist solcher Personen holt das Versäumte einige Jahre später noch immer nach.

3. Den glücklichen Einfluß der Muskelbewegung auf die Stärkung des Körpers kennen unsere Leser bereits aus dem Vorigen. Bei empfindlichen und schwächlichen Personen muß sie anfangs gering sein und jedesmal nur soweit getrieben werden, daß es nicht zum Schweiße und zur Erschöpfung komme. Der Schlaf darf um eine oder zwei Stunden länger sein. Ueberhaupt sollen schwächliche Menschen keine Lebensart wählen, die anhaltendes Studiren oder körperliche Arbeit erfordert. Können sie aber eine solche nicht vermeiden, so werden sie es ohne die genaueste Befolgung der bereits im Vorhergehenden gegebenen Regel nicht weit bringen. Erwerbzweige, die eine geringere Anstrengung des Geistes und des Körpers nöthig machen, das Forstwesen, die Oekonomie, die Handlung u. dgl. werden ihrer Gesundheit ungleich besser zusagen.

4. Der Genuß der reinen Luft ist ihnen unentbehrlich, nur müssen sie die zu feine Gebirgsluft, Nässe, große Kälte und Hitze entweder ganz vermeiden oder nur allmälig auf sich einwirken lassen.

5. Das beste Mittel aber ihrem Körper aufzuhelfen, die zurückgebliebene Entwickelung desselben zu befördern und ihm mehr Kraft und Dauerhaftigkeit zu geben, ist das Aufsparen des Liebesgenusses bis nach ganz vollendetem Wachsthum und dann noch die strengste Mäßigkeit in demselben.

6. Nichts müssen solche Personen endlich mehr vermeiden, als unnöthiges und eigenmächtiges Quacksalbern an ihrem Leibe, vorzüglich den Gebrauch des Aderlasses, der Brechmittel, der abführenden, blutreinigenden und schweißtreibenden Arzneien.

Statt Krankheiten zu verhüten, führen sie dieselben herbei, und durch sie den frühen Tod.

Eine solche Constitution besitzen auch die meisten hypochondrischen Männer und hysterischen Frauen, die ohne entdeckbare Krankheit sich doch alle möglichen Krankheiten einbilden. Die Quelle dieser unglücklichen Zustände liegt sicherlich oft in verborgenen Anomalien des Nervensystems und ist dann allerdings einer directen Bekämpfung durch die Willenskraft nicht zugänglich. Von desto entschiedenerem Einflusse ist aber die Richtung der gesammten Geistesthätigkeit, welche vollständig in der Gewalt der Willkür liegt. Allen Denen, welche Anlage zu diesen Selbstquälereien in sich verspüren, möge gesagt sein: daß regelmäßige Muskelthätigkeit, Vertrautheit mit der äußern Natur und ein thatkräftiges Leben und Wirken für die Welt die besten Schutzmittel dagegen sind.

Es gibt eine andere Art von angeborener Schwäche, die sich in einer der eben geschilderten entgegengesetzten Gestalt zeigt. Sie zeichnet sich aus durch Blässe, Kälte, Aufgedunsenheit, Weichheit und Schlaffheit des Körpers; der Mensch ist im Empfinden und Handeln mehr gefühllos, schläfrig und träge; alle Lebensverrichtungen gehn schwach und langsam von Statten und fordern zu ihrer Erweckung größere Reize.

Bei der Wahl der Mittel gegen diese Schwäche wird man, wenn man ihr Verhältniß zu der vorigen aufgefaßt hat, nicht lange in Verlegenheit sein. Stärkere Erweckung und Aufreizung des Lebens ist der Hauptzweck, zu dessen Erreichung bei der Erziehung und Lebensart alle Vorkehrungen zusammenwirken müssen. Speise und Getränke dürfen erwärmender und reizender sein; der mäßige Gebrauch der Gewürze und des Weins braucht nicht ganz vermieden zu werden; aufheiternde Geistesbeschäftigungen, ermunternde körperliche Bewegung, reine trockene Luft, Sonnenlicht und Wärme, eine Stunde weniger Schlaf, alles dies muß zu Hilfe genommen werden, um das Leben aus seinem Schlummer zu wecken und durch raschere Thä-

tigkeit der Organisation mehr Vollkommenheit und Kern zu geben. Vergessen darf man aber nicht, daß man es mit Schwäche zu thun hat, die durch zu starke Reizung und Anstrengung leicht vermehrt werden kann. Daß übrigens Menschen, die an dieser Schwäche leiden, ebenfalls gegen das Uebermaß im Genusse der Liebe und gegen unzeitigen Gebrauch schwächender Arzeimittel auf ihrer Hut sein müssen, dies braucht nicht erst erinnert zu werden.

Wenn auch nicht alle Menschen am ganzen Körper als Schwächlinge zur Welt kommen, so gibt es doch unter den verfeinerten wenige, welche nicht eine schwache Seite oder einen schwachen Theil an sich hätten. Aufmerksamkeit auf diesen und gehörige Berücksichtigung desselben bei allen Genüssen und Geschäften des Lebens geben den festen Punkt, auf welchen sich die Erhaltung des physischen Wohls des verfeinerten Menschen hauptsächlich stützen muß. Hufeland hat seiner Kunst, das menschliche Leben zu verlängern, dadurch einen großen Werth gegeben, daß er die Pflege des vorzüglich schwachen Theils zu einer der wichtigsten Angelegenheiten gemacht hat. Leute, denen ihr Leben am Herzen liegt, sind gewiß mit den Vorschriften desselben schon längst bekannt, und für sie möchte unsere Empfehlung des genannten Buches und des berührten Artikels viel zu spät kommen.

Vor Allem hat man den vorzüglich schwachen Theil ausfindig zu machen, wozu die Beherzigung folgender Kennzeichen führen wird:

1. Man sehe, welches Organ in seiner Verrichtung im Verhältniß zu den übrigen entweder zu träge, oder zu geschwind ist;

2. welches Organ bei vorausgegangenen Krankheiten immer zuerst und vorzüglich gelitten hat;

3. in welchem Organ sich schädliche Einflüsse von außen oder von innen, als Erkältungen, Erhitzungen, übermäßige Reizungen und Anstrengungen, Leidenschaften u. a. am ersten und stärksten äußern, ein Gefühl von Schwäche, Schwere, Druck,

Spannung, Hitze, Zusammenziehung, Schmerz u. s. w. veranlassen, die Function verwirren, indem sie dieselbe entweder übermäßig verstärken oder unterdrücken, oder deren Produkt verändern: dies Organ ist das schwächere. Die Behandlungsart des schwächeren Theils im Allgemeinen haben wir bereits im Eingang dieses Artikels angeführt; es ist nur noch nöthig, diese allgemeinen Bemerkungen auf die besondern Organe des Körpers anzuwenden.

In Rücksicht einer örtlichen Schwäche herrscht unter den verfeinerten Menschen eine große Verschiedenheit; indem bei dem einen die Schwäche vorzüglich im Gehirn und Nervensystem ihren Sitz hat, während sie sich bei dem andern entweder in dem blutführenden System, zu dem die Lungen, das Herz und die Adern gerechnet werden, oder in den Verdauungsorganen, oder in den Urinwegen, oder in den Zeugungstheilen, oder in der Haut äußert.

Schwäche des Gehirn- und Nervensystems hat, wenn sie das ganze System einnimmt, immer allgemeine Schwäche zur Folge; sehr oft aber liegt sie nur in einzelnen Theilen desselben und zeichnet sich dann durch Zufälle aus, welche aus örtlichen Leiden entspringen.

Eine der ersten Wirkungen einer örtlichen Schwäche des Gehirns besteht darin, daß seine Theile dem andringenden Blut weniger Widerstand entgegensetzen. Dadurch wird anfangs eine lebhaftere Wechselwirkung zwischen dem Blut und dem Gehirn- oder Nervenmarke begünstigt, woraus eine ungleiche Nerventhätigkeit, zu hoch gespannte Empfindlichkeit, Unruhe, Krämpfe, in einem höhern Grade Phantasieen, Zuckungen, Wahnsinn und in einem noch höhern Schlagfluß, Blindheit, Taubheit, Stummheit, Lähmung der Glieder, jäher Tod entstehen.

Man erkennt diese örtliche Schwäche des Kopfes und durch sie die Anlage zu den eben genannten Krankheiten an folgenden Erscheinungen:

Die Gesichtsfarbe ist roth, der Kopf warm, während andere Theile, z. B. die Füße, kalt sind; bei der geringsten Veranlassung steigt das Blut ins Gesicht; die Empfindlichkeit ist groß, der Schlaf voll Träume, durch häufiges Auffahren gestört. Oefters jagen sich die Gedanken so sehr einer den andern, daß es schwer fällt, einen bestimmten festzuhalten und ruhig durchzudenken. Besonders zeigt sich dies Alles nach heftigen Leidenschaften, zu welchen eine große Neigung vorhanden ist, oder im Anfang hitziger Krankheiten, wo die Kranken leicht irre reden, vorzüglich während des sehr unruhigen Schlummers. Bei der leichtesten Veranlassung bekommen Menschen, die einen schwachen Kopf haben, Kopfweh, Schwindel; zuweilen ist ihnen, als wenn sie vorwärts oder rücklings stürzen sollten; wenn sie die Augen schließen, sehen sie alle möglichen, meist schreckende Gestalten; oder sie klagen über ein beständiges Getöse vor den Ohren, oder über einen immerwährenden Drang, sich herumzuwerfen u. s. w.

Leute mit dieser Anlage haben vorzüglich zu vermeiden: starkes Nachdenken, heftige Leidenschaften, geistige Getränke, zu starke Ueberladungen des Magens, Erkältung der Füße und starkes Vorwärtsbücken des Kopfes. Heilsam sind ihnen eine naturgemäße Lebensart überhaupt, Muskelbewegungen, bei denen der Kopf nicht herabgebogen wird, erhabene Lage desselben im Schlafe, kühles Verhalten des Kopfes. Werden Arzneien und Bäder nothwendig, so muß deren nähere Bestimmung dem Arzte jederzeit überlassen bleiben. Erst, wenn alle diese Maßregeln vorausgeschickt worden sind, kann man versuchen, dem Gehirn durch allmälige Uebung im Denken mehr Energie zu verschaffen.

In dem blutführenden System sind am oftesten die Lungen der schwächere Theil. Schwäche der Lungen wird unter den verfeinerten Menschen als eine Folge ihrer verkehrten Lebensart immer allgemeiner, und in ihr ist die Anlage zur verheerenden Lungensucht gegründet. Da die Opfer, welche dieser

Krankheit fallen, unter den verfeinerten Menschen immer zahlreicher werden, die Heilkunde hingegen den von ihr Befallenen so wenig Hoffnung gewähren kann, so gibt es keine wichtigere Angelegenheit, als die verfeinerten Menschen auf den Zustand ihrer und der Brust ihrer Kinder aufmerksam zu machen und ihnen, im Fall sie eine Anlage zur Lungensucht entdecken sollten, die gewissenhafteste Pflege derselben auf das Dringendste zu empfehlen.

Wie zur Entstehung andrer herrschender Krankheiten, so trägt auch zur Entstehung der verheerenden Lungenkrankheiten die ganze Summe der naturwidrigen Lebenssitten verfeinerter Menschen bei. Aber die specielle und directeste Entstehungsursache dieser Krankheiten ist die Vernachlässigung, das Verkümmernlassen des Athmungsprocesses durch anhaltendes Athmen in schlechter Luft und besonders durch Vernachlässigung der Entwickelung der Arm- und Brustmuskeln, von welchem eben die Athmungsbewegung abhängt. Der Brustkorb kommt entweder gar nicht zu seiner vollen Entwickelung und Ausweitung, oder er sinkt nach und nach wieder zusammen. Es fehlt also den Lungen geradezu am Raum zu ihrer vollen Ausdehnung, und ein großer Theil ihres Gewebes muß daher nach und nach verkümmern und absterben. Viele Menschen können gar nicht mehr weiter, als etwa bis zu halber Tiefe athmen. Sorge für den Genuß reiner Luft als stehende Lebensregel und sodann vorzüglich eine tüchtige Entwickelung der Arm- und Brustmuskeln durch regelmäßige, kräftige Muskelthätigkeit des Oberkörpers und der Arme gewährt daher den sichersten Schutz gegen Entstehung dieser Anlage.

Es gibt eine zweifache Anlage dieser Art: die eine nennt man die Anlage zur blühenden (galopirenden) Lungensucht, die andere hingegen zur knotigen und schleimigen. Sie unterscheiden sich durch folgende Kennzeichen von einander:

Bei der Anlage zur blühenden Lungensucht sind immer die Zufälle der empfindlichen Schwäche vorhanden: gestreckter,

schlanker, schmächtiger Körperbau, Zartheit der Organe, feine, blendend weiße Haut, durch welche die Adern durchschimmern, mit einem rosenrothen Flecke auf den Wangen, milchweiße Zähne, besonders aber ein langer Hals und eine enge, platte Brust, kurzer Athem, und bei jeder Gelegenheit Neigung zu Katarrh, der sich leicht in Bluthusten verwandelt.

Die Anlage zur knotigen Lungensucht offenbart sich durch einen schwammigen, schlaffen Körperbau. In der Kindheit litten diejenigen, die sie in einem ausgezeichneten Grade besitzen, meist an Skrofeln; sie haben dabei dicke Oberlippen, einen großen Bauch, öfters langwieriges Augenweh, geschwollne Drüsen am Halse; ohne daß die Brust platt ist, haben sie doch einen beengten Athem, das Gefühl einer Schwere in der Brust, oft trocknen Husten.

Schlaffe Menschen mit blasser Farbe, welchen der Schleim beständig in der Nase, im Halse und in der Brust hängt, welche oft an Schnupfen, Halsweh und Katarrh leiden, bei denen durch den Husten immer viel ausgeworfen wird, haben Anlage zur schleimigen Lungensucht.

Die Gegenanstalten gegen die blühende Lungensucht sind die nämlichen, welche eben gegen die empfindliche Schwäche empfohlen worden sind, so wie die Mittel gegen die träge Schwäche, zeitig angewendet, die Anlagen zur knotigen und schleimigen Lungensucht nach und nach auslöschen können. Jedoch müssen die vorgeschlagenen Maßregeln mit besondrer Rücksicht auf die Brust in Ausübung kommen. Es muß deswegen Alles vermieden werden was den Brustkasten verengern, die Lungen mit Blut überfüllen, drücken, stark reizen oder heftig anstrengen kann. Dahin gehören enge Kleidungsstücke auf der Brust und am Bauche, das starke Vorwärtsbeugen des Körpers das Andrücken der Brust an feste Körper, geistige Getränke, Gewürze und andre hitzige Sachen; bei der Anlage zur blühenden Lungensucht zumal das Einathmen von Dampf und Dünsten, von verdorbener Luft, besonders an Orten, wo junger Wein

gährt, wo Kohlen glühen, heftige Wärme und Kälte, heftige Leidenschaften, starkes Schreien, Singen, Blasen, u. s. w.

Außerdem aber, daß man alle feindlichen Einflüsse von den Lungen abhält, muß man noch besonders suchen, den in einem engen Raume eingeschlossenen Lungen Platz zu verschaffen, anfangende Stockungen in denselben zu heben und ihnen mehr Dauer und Stärke zu geben. Nichts kann allen diesen Absichten besser entsprechen, als jene durch angemessene Muskelthätigkeit der Arme und des Oberkörpers bewirkte Entwickelung der Brust und das bereits an einem andern Ort empfohlene freiwillig verstärkte Aus- und Einathmen. Eine mit der größten Vorsicht unternommene Uebung der Lungen durch Sprechen und Singen würde zur Stärkung derselben viel beitragen, wenn man nur sicher wäre, daß die Gesetze der Uebung hier mit der genauesten Gewissenhaftigkeit beobachtet würden, und die Anstrengung der Lungen nie bis zur Ueberreizung und Ermüdung stiege. Bewegung in reiner, freier Luft ist für die zur knotigen und schleimigen Lungensucht Geneigten unentbehrliches Bedürfniß und gegen die gefürchtete Krankheit das sicherste Verwahrungsmittel. Jene aber, auf welche die blühende Lungensucht wartet, dürfen sich diesen Genuß nicht so ganz unbedingt erlauben, indem die reinste Luft für sie zu reizend ist. Wie die medicinische Erfahrung ausweist, sind gerade solche Leute, welche sich beständig in den Ausdünstungen faulender, thierischer Körper aufhalten, als Fleischer, Gerber, Seifensieder u. dgl., der Lungensucht am allerwenigsten unterworfen; auch kann man Beispiele aufführen, daß sich wirkliche Lungensüchtige durch den längern Aufenthalt in einer solchen Atmosphäre, z. B. durch das Wohnen in Kuhställen, beträchtlich gebessert haben. Dies hat man sich dadurch zu erklären, daß durch eine solche. die Lungen weniger reizende, deren Lebensthätigkeit etwas herabsetzende Luft Zeit gewonnen wird, während welcher es der Natur zuweilen gelingt, die kranken Lungen nur theilweise auszuheilen, d. h. den Zerstörungsproceß in denselben zum Still-

stande zu bringen. Meist wird aber auch dadurch, wenigstens bei schon etwas weiter gediehener Krankheit nur eine Fristung nicht aber Erhaltung des Lebens erreicht. Auf einem ähnlichen Zusammenhang beruht die schon etwas wirksamere Heilkraft der Uebersiedelung solcher Patienten nach südlichern Klimaten.

Wenn in den Organen der Verdauung die Schwäche vorherrscht, so wird nach Verschiedenheit des vorzüglich leidenden Organs, des Magens, der dünnen oder dicken Gedärme, der Leber u. s. w., Anlage zu mancherlei Krankheiten, zu Unverdaulichkeit, Blähungen, Erbrechen, Durchfall, Ruhr, Koliken, Leibesverstopfungen, Gelbsucht und vielen andern gebildet.

Man erkennt diese Anlage aus der zu großen Empfindlichkeit des Magens und der Gedärme, bei welcher schon durch kleine Unordnungen im Genusse der Nahrung, durch Erkältungen, durch Leidenschaften — besonders durch Zorn — Störung der Verrichtungen, übler Geschmack im Munde, widriges Aufstoßen, Ekel, Magendrücken, Kopfweh, Blähungen, Durchfall und ähnliche Wirkungen hervorgebracht werden.

Durch eine der Natur gemäße Lebensordnung, welche besonders auf die Wahl der Speisen und Getränke aufmerksam ist, kann dieser Anlage am sichersten entgegengearbeitet werden. Abführungsmittel soll nur die Hand des Arztes reichen, weil ihr eigenmächtiger Gebrauch diese Krankheitsanlage beträchtlich erhöhen kann, welche überhaupt, wenn sie auf einen gewissen Grad gestiegen ist, der Aufsicht des Arztes nicht entbehren darf. Daß man unter diesen Umständen übrigens Alles, was die Verrichtungen der Unterleibseingeweide erschweren und sie noch mehr schwächen kann, wie: Studiren und andere starke Arbeiten nach dem Essen, sitzende Lebensart, widrige Leidenschaften, unmäßigen Liebesgenuß, sorgfältig vermeiden müsse, bedarf für unsere Leser keiner weitern Erörterung.

Bei manchen Menschen sind die Urinwege, die Nieren oder die Blase der empfindlichere Theil und geben durch ihre Schwäche Veranlassung zu schweren Uebeln. Wenn der Urin in gesunden

Tagen dick und trübe oder gar milchig wird, so zeigt das auf eine Erschlaffung in den Nieren hin und beweist eine Anlage zu Nierensteinen. Solche Menschen haben sich vor unmäßigem Trinken überhaupt, vor dickem und stark gehopftem Biere, vor geistigen Getränken, besonders sauren Weinen zu hüten, und sich blos an das reinste Wasser welches sie haben können, zu halten. Auch hier ist die Sorge für Erhaltung eines kräftigen Athmungsprocesses in der früher angegebenen Weise ein wichtiges, wenn auch nur indirect wirkendes Schutzmittel, insofern dadurch falsche Blutmischung, welche bei der Steinerzeugung eine Hauptrolle spielt, am sichersten verhütet wird.

Schwäche der Urinblase ist entweder mit großer Empfindlichkeit oder mit Trägheit verbunden. Die letztere ist schlimmer und führt zu Blasensteinen, zu Urinverhaltung, oder zum Unvermögen ihn zu halten. Leute mit einer trägen Urinblase halten den Harn über die Zeit zurück; dieser dehnt durch seine zu große Menge die Blase zu sehr aus und verursacht zuletzt eine Lähmung derselben; durch seinen zu langen Aufenthalt wird er entmischt und läßt einen sandigen Bodensatz in der Blase niederfallen, der die erste Grundlage zum Blasenstein abgibt. Diesen traurigen Uebeln vorzubeugen, haben solche Leute nichts nöthiger, als den Urin häufig und früher zu lassen als sie Reiz dazu fühlen, und nie eine starke Anhäufung desselben in der Blase zu leiden.

Schwäche der Zeugungstheile ist das Erbtheil Anderer. Ist diese mit zu großer Empfindlichkeit verbunden — der gewöhnliche Fall — so führt sie zum unzeitigen Erwachen des Geschlechtstriebes, und bei Jünglingen, wenn sie Stärke genug haben, dem Locken desselben Widerstand zu leisten, oder von bereits begonnenen Ausschweifungen wieder zurückkehren wollen, zu übermäßigen nächtlichen Pollutionen. Man verhütet den Ausbruch dieser Uebel, auch wenn sie Folge erblicher Anlage sind, wenn man alles das thut, was wir bereits oben gegen das zu frühe Erwachen des Zeugungstriebes und gegen die durch falsche Le-

bensweise herbeigezogenen übermäßigen Pollutionen angerathen haben. Fängt die Natur an, sich an zu häufige Pollutionen zu gewöhnen, so muß man ihr gleich vom Anfang an Abbruch zu thun suchen. Es kommt Alles darauf an, daß man allen Reiz und den stärkern Andrang des Bluts von den Zeugungstheilen abzuhalten strebe. Auch hier muß Vermeidung zu großer Wärme, besonders der Federbetten, gewürzter Speisen, geistiger Getränke, wollüstiger Lockungen, des angestrengten Studirens die erste Sorge sein, der Bildungstrieb des Körpers aber auf andere Theile des Körpers hingeleitet werden, wozu die Muskeln durch ernsthafte körperliche Arbeiten am allergeschicktesten sind. Gewöhnlich kommen die mit erblicher Disposition zusammenhängenden Pollutionen ziemlich regelmäßig nach einem gewissen Zeitraum oft hintereinander, und man wird viel gewinnen, wenn man im Stande ist, diese Pause zu verlängern. Man sollte daher, wenn man durch einige Beobachtung die Zeit ausgemittelt hat, zu welcher sie gewöhnlich zurückkehren, dann mit doppelter Strenge die Verhütungsmaßregeln beobachten und in den betreffenden Nächten ein paar Stunden früher aufstehen. Hat man sich einige Male über den gewöhnlichen Termin hinübergebracht, so gewöhnen sich die Zeugungstheile an die Ausdehnung durch die in ihnen sich sammelnden Säfte und verlieren nach und nach ihre übergroße Empfindlichkeit. Sind diese Vorkehrungen allein nicht hinlänglich, so müssen sie mit Arzneien nach der Verordnung eines Arztes verbunden werden. Indessen ist nicht zu vergessen, daß mäßige Pollutionen keine Krankheit sind. Es gibt junge Männer die sich ohne Noth außerordentlich ängstigen und bei mäßigen Pollutionen schon an einer schweren Krankheit zu leiden wähnen. Die Niedergeschlagenheit, der sie sich dann gewöhnlich hingeben, erschöpft sie, und diese Erschöpfung führt zuletzt krankhafte Pollutionen herbei, die sie vom Anfang an gar nicht hatten. Sie sollen wissen, daß, obschon man sich noch besser befinde bei seltner eintretenden Pollutionen, ein gesunder

Mann doch alle 5 bis 6 Tage eine ohne alle Gefahr ertragen könne.

Frauenzimmer werden durch Schwäche der Geburtstheile zu unordentlichem, meist zu häufigem Monatsflusse, zu weißem Flusse, Unfruchtbarkeit u. dgl. vorbereitet. Sie haben alle die schon vorhin genannten Schädlichkeiten, überdies aber noch vieles Sitzen, Romanlesen, Empfindeleien, Traurigkeit, unzeitige Abführungsmittel und Alles, was schwächt, zu vermeiden. Eine der Natur des Weibes überhaupt mehr entsprechende Lebensweise, und, wenn die Schwäche sichtbar wird, die zeitige Hilfe eines geschickten Arztes werden allen üblen Folgen vorbeugen. Jungen Frauenzimmern schadet in diesem Punkte oft nichts mehr, als eine unzeitige Schamhaftigkeit. Sie leiden oft Jahre lang an einem erschöpfenden weißen Flusse, ohne daß sie den Muth hätten ihren Müttern oder dem Arzte etwas davon zu sagen. Ihr Körper welkt dahin, und es entstehen die bedenklichsten Folgen, die der Arzt vergebens mit allen möglichen Mitteln bekämpft, weil ihm ihre Quelle unbekannt bleibt, und die zuletzt Siechthum, Abzehrung, Wassersucht, Nervenschwäche, Unfruchtbarkeit und Untauglichkeit zum Ehestande hinterlassen.

Keine Anlage ist unter den verfeinerten Menschen so häufig, als die zu Rheumatismen und Katarrhen, welche durch ihre Folgen bei weitem die meisten jener Menschen vor der Zeit zur Grube bringen. Ihren Grund hat sie in angeborener oder durch widernatürliches Verhalten erworbener Schwäche der Haut, die um so gefährlicher wird, je kälter das Klima, welches der Mensch bewohnt. Wer daher einer Menge von Krankheiten entgehen und auf eine dauerhafte Gesundheit Anspruch machen will, hat vor Allem darauf zu sehen, seiner Haut hinlängliche Stärke zu geben und sie an das Klima zu gewöhnen, in welchem er geboren ist. Die darauf bezüglichen Regeln haben wir schon in dem Kapitel vom Genusse der Wärme entwickelt, wir dürfen uns daher hier auf sie berufen und nur

die Erinnerung wiederholen, daß man bei ihrer Anwendung um so langsamer und vorsichtiger vorschreiten muß, je feiner und zarter die Haut ist.

Die Lehre von den Anlagen zu Krankheiten führt mich noch auf eine äußerst wichtige Warnung, deren Vernachlässigung schon viele für ihre Gesundheit auf das Eifrigste Besorgte den empfindlichsten Leiden preisgegeben hat. Wer sich durch die Erforschung seines schwächern Theils die Kenntniß erworben hat, zu welchen Uebeln er vorzüglich neige, der hüte sich doch ja, dieselben durch eigenmächtigen Gebrauch von Heilmitteln abwenden zu wollen, oder, wenn sie etwa schon ausgebrochen sein sollten, zu heilen. Man befaßt sich zu diesem Zweck mit dem Studium medicinischer Schriften, und diese, sie mögen nun für Aerzte oder Nichtärzte geschrieben sein, sind das kräftigste Mittel, den Leser um Zufriedenheit und Wohlsein zu bringen. Man erwirbt sich aus jenen Schriften gewöhnlich nichts als einige verworrene Begriffe von Krankheiten und ihren Ursachen, die zu nichts führen, als zu quälender Bedenklichkeit, Sorgen und Aengstlichkeit und zu den gefährlichsten Mißgriffen in der Wahl der Arzneimittel. Bei jedem Schritte fürchten solche Leute ihre Gesundheit zu verderben; jede Krankheit, von der sie hören oder lesen, glauben sie zu haben; überall finden sie Vorbeugungs- oder Hilfsmittel nöthig, die dann in ihren Händen, sie mögen nun unnütz oder verkehrt angewendet werden, immer auf den Weg des Verderbens führen. Ein naturgemäßes, sorgenfreies Leben, und wenn eine Krankheit im Anzug zu sein scheint, Rücksprache mit einem sachkundigen Arzte, den man zu seinem vertrautesten Freunde machen sollte, dies sind die zuverlässigsten Mittel, die Gesundheit und das Leben zu schützen.

Schlußsatz.

Uebersehen wir mit einem Blick alle Wahrheiten, welche dieses Buch entwickelt hat, so stimmen sie alle darin überein, uns zu überzeugen, daß dem Menschen Erdenglückseligkeit, Gesundheit, Schönheit, Stärke, Heiterkeit und Geisteskraft nur von den Händen der Natur zugetheilt werden. Wer nicht glücklich ist, ist aus dem Kreise der Natur gewichen, und nirgends wird er das Glück wieder finden, wenn er nicht in denselben zurückkehrt, wenn er nicht auf die Stimme der Natur hört, die das große Lebensgesetz für den Menschen ausspricht:

> Befriedige alle deine Bedürfnisse, folge allen deinen edelnatürlichen Trieben, entwickele alle deine guten Anlagen, thue aber in keinem Stücke mehr und weniger, als es deine Organisation verlangt und verträgt. Endlich: lebe für dich selbst nur dadurch und insoweit, als du dabei zugleich für die Deinen und für das große Ganze lebst.

Diesem Gesetze huldigend, geht des Menschen Leben in Genuß und Thätigkeit dahin; er wandelt auf dem Wege der Natur, auf welchem ihm Tugend und Weisheit begegnen und ihn der Glückseligkeit entgegenführen. Vollkommne Erdenglückseligkeit ist nicht möglich ohne Tugend und Weisheit, ist nicht möglich, wenn der Mensch sein Dasein nicht für die Ewigkeit berechnet und in dem Glauben an einen Gott seines unendlichen Strebens Befriedigung jenseits erwartet.

Druck von Philipp Reclam jun. in Leipzig.

Feuerung. — Das Dienstpersonal, dessen Verrichtungen und Behandlung. — Das Kochen und der Küchenzettel. — Wahl der Speisen und Bereitung derselben. — Der Markteinkauf. — Auswahl von besonderen Koch- und Backvorschriften. — Der Schreibtisch und die Correspondenz. — Das Nähen und der Nähkorb. — Das Lesen und die Wahl der Bücher. — Die Stunden der Ruhe und deren Benutzung. — Der Anzug und die Wahl der Kleidung. — Die Garderobe und das Conserviren der Kleider. — Die Krankenpflege und das Krankenzimmer. — Anhang.

In dieses mit der größten Eleganz ausgestattete „Brautgeschenk" hat eine in weiten Kreisen hochverehrte Frau den reichen Schatz ihrer in langjähriger Ehe gemachten Erfahrungen — auf wiederholte Anregung vieler ihr nahestehender Freunde — in lieblicher, anregender Weise niedergelegt. Es enthält eine Fülle goldener Lebensmaximen und Rathschläge und das Ganze durchweht der Geist echter Weiblichkeit und wahren Seelenadels. Da es keineswegs in trocken-belehrendem Tone gehalten ist, so eignet es sich für eine eben so anziehende wie lehrreiche Lectüre.

Gerade bei dem fühlbaren Mangel an passenden Geschenken für das Jungfrauenalter und den Brautstand wird dieses treffliche Buch Vielen eine willkommene Erscheinung sein!